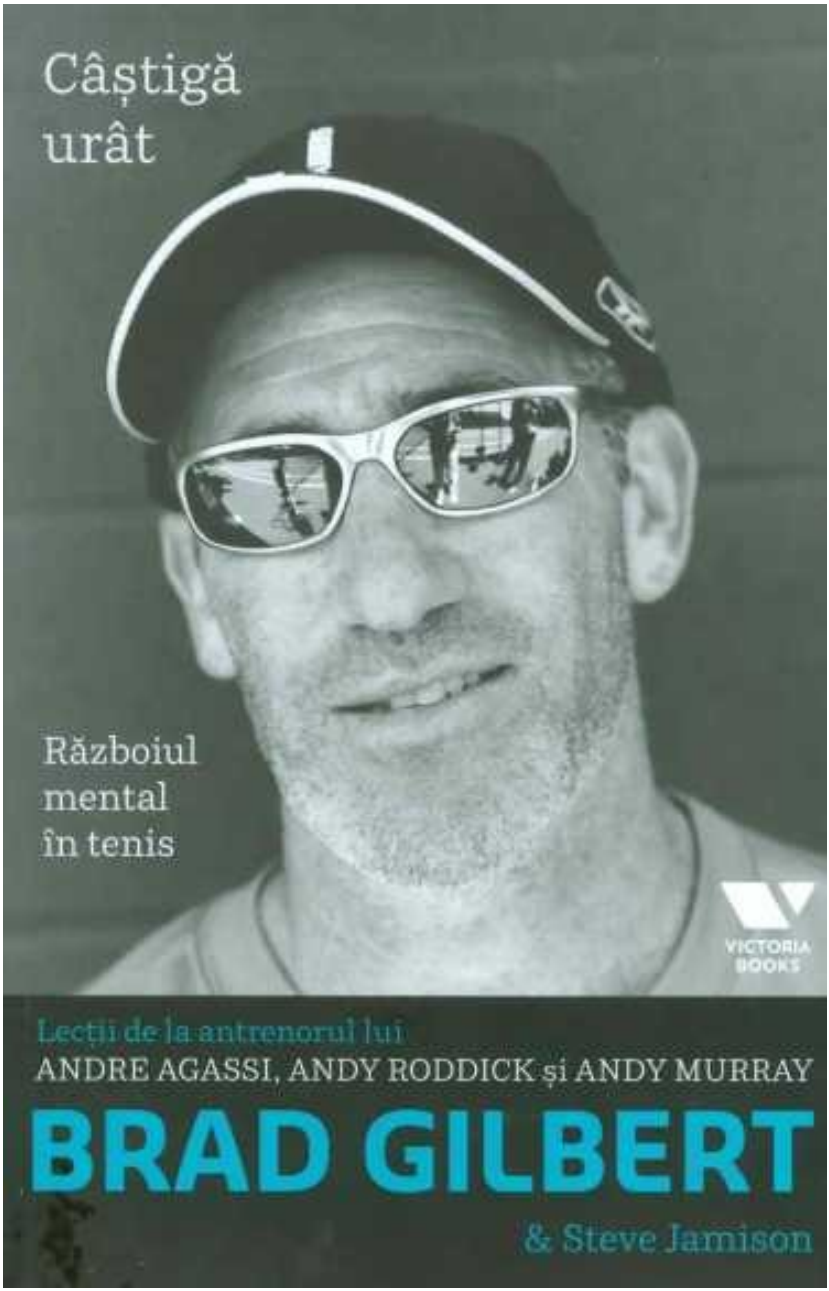

Câștigă
urât
Războiul
mental
în tenis
VICTORIA
BOOKS
Lecții de la antrenorul lui
ANDRE AGASSI, ANDY RODDICK și ANDY MURRAY
BRAD GILBERT
& Steve Jamison

Brad Gilbert este considerat de majoritatea experţilor cel mai mare strateg şi tactician din lumea tenisului, precum şi unul dintre cei mai buni antrenori din circuitul ATP. Brad Gilbert i-a antrenat printre alţii pe Andre Agassi, Andy Roddick şi Andy Murray. Pentru mai multe informaţii despre Brad Gilbert şi activitatea sa vizitaţi www.BradGilbertTennis.com

Steve Jamison este coautorul bestsellerului Wooden on Leadership (2005), scris împreună cu legendarul antrenor de baschet John Wooden.

Foto copertă

© photoland/corbis outline – Catherine ledner

Spre deosebire de sărirea corzii, un meci de tenis nu începe atunci când începe şi nu se termină atunci când se termină. Meciul de tenis începe în afara terenului de joc, continuă în momentele de dinaintea meciului şi din timpul meciului; continuă şi după ce ai câştigat (sau pierdut) punctul final. Jucătorii inteligenţi ştiu cum să se pregătească în mod corect pentru un meci şi, odată început turneul, cum să-şi controleze emoţiile. Ştiu cum să gândească în timpul meciului, evitând lovituri cu procentaj scăzut care prezintă riscuri inutile în momente neesenţiale. Jucătorii inteligenţi observă ce se întâmplă într-un meci şi analizează informaţiile. Ştiu cum să fructifice ceea ce ştiu.

Pe parcursul acestei cărţi, vei găsi oportunităţile de care trebuie să fii conştient, opţiunile pe care le ai şi modul în care le poţi fructifica de dinaintea meciului până după meci. Cum să te pregăteşti mental şi fizic pentru bătălia

de pe teren. Cum să joci împotriva oricărui stil de tenis. Cum să recunoşti dinamica importantă într-un meci. Cum să faci faţă presiunii şi stresului.

Şi multe altele.

BRAD GILBERT

Câștigă urât

Războiul mental în tenis

Lecții de la antrenorul lui ANDRE AGASSI, ANDY RODDICK și ANDY MURRAY

BRAD GILBERT

& Steve Jamison

După ce testezi formula lui Brad și cineva te acuză că ai „câștigat urât", spune-i doar atât: „Mulțumesc. M-am pregătit mult pentru asta".

STEVE JAMISON

Câștigă urât este o carte extraordinară. Veți învăța tehnici de profesioniști care vă vor ajuta să jucați cel mai bun tenis de care sunteți capabili.

PETE SAMPRAS

În *Câștigă urât*, Brad Gilbert ne explică cum se câștigă un meci de tenis. Nu cred să existe cineva mai priceput la a înțelege războiul mental din jocul de tenis. Brad m-a ajutat să-mi îmbunătățesc jocul și sunt sigur că vă va ajuta și pe dumneavoastră.

ANDRE AGASSI

Mi-aș fi dorit ca această carte să fi existat pe piață atunci când m-am apucat de tenis.

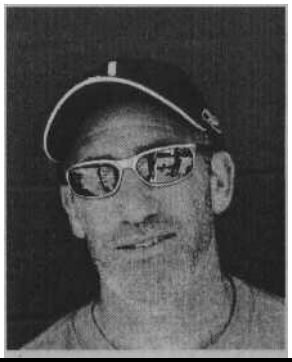
JIM COURIER

ISBN: 978-606-8360-72-0

ERSTE
ASSET MANAGEMENT

VICTORIA BOOKS

BRAD GILBERT



& Steve Jamison

Câştigă urât

Războiul mental în tenis

VICTORIA
BOOKS

Traducere din limba engleză de George Chiriţă şi Silvia Dumitrache

The original title of this book is:

Winning Ugly: Mental Warfare in Tennis – Lessons from a Master **by Brad Gilbert and Steve Jamison**

Copyright © 1993 by Brad Gilbert and Steve Jamison. Originally published by Touchstone, a division of Simon & Schuster, Inc.

© Publica, 2013, pentru ediţia în limba română.

— ISfifcLaZfi=fi06r8360-52-2

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României GILBERT, BRAD

Câştigă urât: războiul mental în tenis / Brad Gilbert şi Steve Jamison; trad.: George Chiriţă şi Silvia Dumitrache.

— Bucureşti: Publica, 2013 ISBN 978-606-8360-52-2

I. Jamison, Steve

II. Chiriţă, George (trad.)

III. Dumitrache, Silvia (trad.)

796.342

VICTORIA BOOKS este un imprint al editurii PUBLICA

EDITORI: DIRECTOR EXECUTIV:

Cătălin Muraru Bogdan Ungureanu

Silviu Dragomir

DESIGN:

redactor: Alexe Popescu

Tudoriţa Şoldănescu

CORECTORI:

dtp: Elena Biţu

Răzvan Nasea Adela Grecu

Dedicată unui gentleman şi unui mare campion, Arthur Ashe, care a luptat pentru demnitatea umană şi valoarea individului

CUPRINS

Introducere

Câştigă urât în secolul XXI:

Cu cât se schimbă mai mult lucrurile, cu atât noi rămânem mai neschimbaţi 9

Prefaţă la prima ediţie

Câştigă urât? 24

I. Avantajul timpuriu:

Meciul începe înainte ca meciul să înceapă 33

1. Pregătirea mentală:
Avantajul de dinaintea meciului 35
2. Echipamentul necesar:
Cum te poate ajuta echipamentul să câştigi 61
3. Fă Stretching pentru a reuşi 76
4. încălzire la foc automat:
Dezmorţeşte-ţi rapid mişcările de lovire a mingii 84
5. Patru lucruri care îţi tocesc nervii:
Controlul emoţiilor dinainte de meci 93
6. începe inteligent: Ia avans încă de la început 102
II. A juca inteligent:
Găseşte o modalitate de a câştiga 119
7. Cheia pentru victorie 121
8. Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău... 135
9. Cele şapte puncte de avantaj ascunse 180
10. Pauza unui jucător: Remedierea loviturii 210
11. învaţă de la legende 224
III. Jocurile miliţii, cum să te joci cu mintea adversarului şi calculul probabilităţilor:
Poveşti din turnee 245
12. Maeştrii furiei: Connors şi McEnroe 247
13. Arma letală a lui Lendl 269
14. Agassi: încălcarea limitei de viteză 281
15. Cum să faci faţă trişorilor 286
16. Meciul de un milion de dolari:
războiul cu Wheaton 290
17. Tot timpul serios ca în turnee 302
18. Drumul către locul întâi 308

19. Andre Agassi despre *Câştigă urât* 319
Mulţumiri 330

Introducere

Câştigă urât în secolul XXI:

Cu cât se schimbă mai mult lucrurile, cu atât noi rămânem mai neschimbaţi

Pentru început am o întrebare din tenis pentru a-ţi testa memoria: cine erau numărul unu în tenis atunci când cartea *Câştigă urât* a fost publicată în 1992? Dacă ai spus Monica Seles şi Jim Courier, ai ghicit. Foarte multe lucruri s-au schimbat de atunci, dar la fel de multe au şi rămas neschimbate. Cred că din acest motiv vin atât de mulţi jucători de tenis la mine şi îmi spun cum îi ajută *astăzi* cartea *Câştigă urât,* la mulţi ani după apariţia acesteia într-o lume a tenisului care nu o aştepta.

Nimic nu mă face să zâmbesc mai repede şi nimic nu îi face inimii mele mai multă plăcere decât un jucător de club sau un profesionist care vine la mine cu o copie din *Câştigă urât* şi îmi cere un autograf. Minunat! Pentru mine, acesta este complimentul absolut. Şi acesta este motivul pentru care nu aş schimba nici măcar un cuvânt din prima ediţie; tot ar avea un efect puternic asupra jocului tău. Aceasta este promisiunea pe care ţi-o fac.

Totuşi, aş *adăuga* anumite idei şi acesta este motivul pentru care am scris această introducere nou-nouţă şi cuprinzătoare, pentru a aduce cartea *Câştigă urât* în secolul XXI.

După părerea mea, cele mai mari trei

schimbări din tenis de la apariţia primei ediţii a cărţii *Câştigă urât* sunt tehnologia, suprafeţele de teren şi stilul atletic. (Poate ar trebui să o adaug şi pe a patra: reluarea fazei – instantaneul loviturii. Este minunată pentru joc şi extraordinară pentru fani, pentru că ne satisface curiozitatea cu dovezi concludente în cazul situaţiilor incerte.)

1. Tehnologia: corzile dinpoliester de înaltă tehnologie şi rachetele uşoare au transformat loviturile permiţându-le profesioniştilor şi multor jucători de club să lovească mult mai tare şi să imprime efecte puternice din unghiuri care le îngăduie să trimită grenade din lovituri cu pământul şi bombe din servicii. (Mingea lui Rafael Nadal se învârteşte de până la 5 000 de ori pe minut – de două ori mai rfiult decât cea a lui Pete Sampras sau a lui Andre Agassi la apogeul carierei lor.) Mingea este lovită atât de tare şi cu atât de mult efect, încât este efectiv *deformată* când trece ca o rachetă peste fileu în terenul advers.

2. Suprafeţele terenurilor: suprafeţele terenurilor în lume sunt mai asemănătoare decât înainte – pe iarbă, se joacă mai încet; pe zgură, mai repede; pe terenurile dure, mingea sare mai puternic. Toate acestea duc la punctaje mult mai bune – realizări mai interesante pentru fani şi mai distractive pentru comentatorii de televiziune ca mine.

3. în cele din urmă (şi, pentru mine, cea mai mare schimbare), stilul atletic şi *mişcarea* rezultată din acesta, precum şi musculatura jucătorilor de turneu ai secolului XXI sunt mai uluitoare decât oricând.

„Mişcarea” înseamnă un joc de picioare foarte bun alături de o viteză *mare,* echilibru, dexteritate şi flexibilitate, atât în atac, cât şi în apărare, oricât de mult ar dura acel meci. Vine din evoluţia a ceea ce înseamnă exerciţiu fizic şi forţa, printre altele. în ziua de azi condiţia fizică de zile mari este esenţială dacă vrei să ţii pasul, şi un instructor de fitness de top este la fel de important ca antrenorul. Când combini asta cu noile tehnologii, obţii supertenisul de astăzi, jucat de superjucători.

De exemplu, Novak Djokovic – Djokerul – poate alerga de cinci ori de la colţ la colţ – bum, bum, bum, bum, bum –, după care poate prelua controlul asupra punctului, poate da lovitura câştigătoare şi poate termina punctul pregătit să lovească din nou. El, Rafa şi alţii pot face acest lucru timp de patru ore. Au capacitatea uluitoare de a se reface în douăzeci de secunde. Fac ca acest lucru să pară uşor şi asta mă uluieşte.

Acum văd puncte jucate care pur şi simplu nu existau acum douăzeci de ani. Este ca şi cum m-aş uita la un joc video (sau, aşa cum l-am numit pe ESPN2, „Wii tenis”) care a produs jucători pe care eu îi numesc „de peste tot”, care pot juca bine din orice punct al terenului. Tenisul care se naşte din acest amestec este incredibil de urmărit şi a dus la o nouă epocă de aur pentru acest sport.

Cum va fi jocul peste douăzeci de ani? Servicii cu viteze de peste 320 de kilometri pe oră? Se poate întâmpla. Iar ceea ce este şi mai uluitor este că jucătorii vor *retuma* acele servicii.

Figura centrala a tenisului secolului XXI este,

până acum, Roger Federer. Fed s-a clasat pe locul 1 în lume în anul 2004 şi a păstrat acest titlu până în anul 2008, atunci când Nadal i l-a luat timp de un an, apoi Fed din nou, apoi Nadal din nou, după care Djokerul a preluat conducerea. Dar urma lăsată de Fed – şaptesprezece şlemuri (până acum), cele mai multe din istoria tenisului masculin – este cea mai profundă. El singur a ridicat atât de sus ştacheta performanţei, încât i-a forţat pe alţii să îl urmeze dacă voiau să concureze cu el. Rafa şi Djokerul au reuşit. Alţii vor continua să-i urmeze exemplul.

în ceea ce priveşte tenisul masculin, nu am văzut niciodată un top patru mai puternic decât Fed, Rafa, Djokerul şi Andy Murray. Mă îndoiesc că vom mai vedea prea curând locurile 1, 2, 3 şi 4 ocupate de sportivi atât de puternici –, poate chiar niciodată.

în ceea ce priveşte tenisul feminin, Serena este *tenisul,* deşi şi Venus este cu adevărat uimitoare. Serena şi Venus sunt două dintre cele mai bune lucruri care s-au întâmplat în tenisul feminin în secolul XXI pentru că au zguduit scena tenisului în toate felurile. (Cu toate acestea, Steffi Graf, în perioada ei de aur, ar fi putut face faţă oricăreia dintre surorile Williams, datorită structurii ei fizice incredibile şi acelor lovituri puternice cu pământul, inclusiv legendarul ei rever tăiat – o lovitură de călău. Era foarte dură şi din punct de vedere mental, exact ca Venus şi Serena.)

Fanii tenisului vechi spun că anii 1980 au produs cea mai bună distribuţie de personaje şi

performeri din tenis – McEnroe, Connors, Becker, Evert, Navratilova, Lendl, Borg şi alţii. Dar distribuţia de astăzi este chiar mai interesantă datorită schimbărilor majore pe care le-am menţionat şi a atleţilor care încorporează aceste schimbări în jocul lor.

Cu toate acestea, cu cât se schimbă mai mult lucrurile pentru profesionişti, cu atât lucrurile rămân la fel pentru jucătorii de club – iar în ziua de astăzi, aproape că poţi să zici că şi eu sunt jucător de club.

în timp ce scriam cartea *Câştigă urât,* Steve Jamison îmi amintea fără contenire că mă concentrez exclusiv pe ceea ce pot învăţa jucătorii de club de la profesionişti atunci când venea vorba despre partea *mentală* a tenisului. Acest adevăr de bază nu s-a schimbat: cel mai rapid mod de a-ţi îmbunătăţi jocul de tenis este îmbunătăţirea felului în care gândeşti; asta dacă îţi antrenezi la fel de mult mintea pe cât îţi antrenezi loviturile.

Cu toate acestea, noua generaţie de superstaruri care domină scena tenisului în secolul XXI oferă câteva idei suplimentare pentru gestionarea mentală în vederea îmbogăţirii arsenalului tău de arme. Modul în care abordează ei acest joc al minţii te va ajuta să învingi jucătorii care te bat de obicei – cei care poate au lovituri mai bune, dar nu şi o gândire mai bună.

în primul rând: Roger Federen Ai observat că, în timpul meciurilor de la French Open, şosetele lui Fed nu se murdăresc – pe zgura! *Şi* tipul abia transpiră. Cum este posibil acest lucru? în special pe zgură roşiemereu mă lasă cu gura căscată. Toţi

jucătorii se acoperă cu praf de zgură din cap până-n picioare şi transpiră abundent. De ce nu şi Federer? Ei bine, parţial pentru că este „atât de perfect”; mişcările lui sunt impecabile, elegante, fără efort şi eficiente. Şi are capacitatea de a câştiga puncte cu cel mai bun forehand pe care l-a produs tenisul vreodată. (Poate că Nadal este singurul la nivelul său.)

Dar iată ce putem învăţa de la Fed: deşi nu are cel mai bun serviciu din turneu, are cel mai bun joc în a reuşi să-şi păstreze serviciul; mai mult de 90 la sută din timp, Roger Federer îşi câştigă serviciul *fără* să aibă un serviciu impresionant. Cum? Parţial pentru că poate lovi cu o acurateţe şi cu o consecvenţă incredibile. Unii jucători pot lovi o monedă; Fed poate lovi un punct. Un serviciu bun şi puternic este minunat, dar, credeţi-mă, un jucător care răspunde la serviciu va învăţa mult mai repede cum să facă faţă puterii tale decât modului tău îmbunătăţit de plasare a mingii. De fapt, uite un mic pont: dacă adversarul tău are în mod constant lovituri câştigătoare cu un serviciu bun, soluţia este simplă. Stai cu un pas mai în spate faţă de locul în care stăteai în mod normal la primire. îţi vor plăcea rezultatele.

Lecţia? Lucrează la a câştiga pe serviciul tău şi, pentru a reuşi asta, mai întâi de toate, lucrează la *poziţionare –,* mişcă-te puţin cu serva ta. Nu trebuie să fii Roger Federer pentru a obţine rezultate prin mutarea serviciului. Fă-l pe adversarul tău să fie nevoit să-ţi ghicească mişcările. Şi, ţine minte, dacă vrei să lucrezi la ceva anume, *antrenează-te la servit!* Este probabil

cea mai importantă lovitură din acest joc.

Cred că zona de confort a lui Rafa se formează atunci când simte că nu este destul de bun şi trebuie să devină din ce în ce mai bun pentru a fi competitiv. Aşa că îşi ajustează tot timpul pe ici, pe colo jocul său deja fantastic, niciodată satisfăcut şi căutând în permanenţă să îl îmbunătăţească. îmbunătăţire, îmbunătăţire, îmbunătăţire! Nu îi place ca cineva să îi spună că este cel mai bun, pentru că nu vrea să intre sub nicio formă în tiparul acesta de gândire.

Rafa vrea să simtă că nu e cel mai bun, că trebuie să devină din ce în ce mai bun, aşa că lucrează întotdeauna la ceva din jocul său care e deja foarte bun. Atunci când vorbesc cu el în turnee, întotdeauna lucrează la ceva – la priza rachetei, la aruncare sau la altceva. Pasiunea pe care o vezi la Rafa pe teren în setul al cincilea al finalei unui mare şlem este aceeaşi pasiune pe care o are şi în afara terenului pentru îmbunătăţirea nivelului execuţiei sale – îmbunătăţirea jocului său deja foarte bun. Rafa Nadal se dedită jocului un milion la sută în timpul meciurilor, antrenamentelor şi, probabil, chiar şi în timpul micului dejun. Dedicaţia lui este totală.

Lecţia? Niciodată nu renunţa la a încerca să devii mai bun, să perfecţionezi nivelul mecanicii şi al gândirii jocului tău. Dacă unul dintre cei mai mari jucători din istoria tenisului poate simţi că jocul său nu este niciodată destul de bun, la fel poţi simţi şi tu. La fel şi eu. Iată propriul meu exemplu.

Când participam la turnee, îi înnebuneam pe

jucători alergând după fiecare minge, ţinând punctul în viaţă, rezistând. Duceam un război de rezistenţă fizică. Acum? Picioarele şi plămânii nu mai sunt ceea ce erau acum douăzeci de ani şi a trebuit să fiu sincer cu mine însumi şi să recunosc acest lucru. Aşa că am încercat să umblu la mecanica jocului aşa cum face Rafa, pentru că trebuie să câştig cât mai repede punctele în meciurile de seniori pe care le joc. Pentru a face acest lucru, trebuie să lovesc mai bine din mijlocul terenului şi să sper că mingea nu se întoarce sau se întoarce uşor, astfel încât să reduc alergarea mea.

Atunci când am început să lucrez la lovitura mea, o înnebuneam pe soţia mea, doamna G., pentru că mă plimbam prin casă tot timpul cu o rachetă de tenis în mână şi exersam, cu o minge imaginară, lovirea cu un forehand mai plat.

Sunt mândru să pot spune că nu am spart nicio lampă şi că am reuşit să dezvolt un forehand mai puternic, mai rigid şi mai plat. Australienii numesc acest lucru alergatul de „metri grei”, iar eu am făcut varianta mea de metri grei în sufragerie, camera de zi şi bucătărie. Apoi pe teren.

Fii ca Rafa – nemulţumit de jocul tău! Lucrează temeinic şi cu sârguinţă la jocul tău, căutând întotdeauna să îl îmbunătăţeşti şi *vei deveni* un jucător mai bun care câştigă mai des.

Şi, dacă tot vorbim despre perfecţionare, Novak Djokovic ne oferă o lecţie uluitoare despre stabilirea scopurilor – şi anume, nu te mulţumi cu rezultate care sunt sub potenţialul tău maxim; nu

te culca pe-o ureche.

Şi, poate, într-un anumit punct, Djokerul s-a culcat pe o ureche.

îţi aduci aminte că era mereu pe locul 3 în turnee – 2007, 2008, 2009 şi 2010? îţi aduci aminte că, în decembrie 2010, a condus Serbia la victoria împotriva Franţei în finala Cupei Davis? Şi după aceea îţi aduci aminte ce s-a întâmplat? Nu mai pierdea.

în 2011, a câştigat zece turnee, inclusiv Australian Open, Wimbledon şi US Open *şi* a stabilit un record mondial pentru cei mai mulţi bani câştigaţi într-un singur sezon (12 milioane de dolari), ceea ce se poate întâmpla atunci când câştigi 41 de meciuri la rând, fiind întrecut doar de McEnroe cu un şir de 42 de victorii.

Cum de a avut această creştere spectaculoasă? Da, a urmat o dietă fără gluten şi cred că asta a contat enorm, ajutându-i inclusiv respiraţia. Da, a început să creadă în serviciul său. Novak a umblat la serviciul său şi nu a funcţionat, aşa că s-a întors la mişcarea iniţială, care funcţiona. A ajuns de la a fi singurul jucător din top 50 în primele trei sferturi ale anului 2010 care reuşea mai multe duble greşeli decât aşi, la a avea un serviciu mult mai consecvent, fiabil şi productiv. Ambele schimbări au fost importante, dar cred că cea mai mare schimbare a fost în mintea Djokerului.

Conducând Serbia la gloria Cupei Davis, s-a schimbat ceva în felul său de a gândi care l-a zguduit, l-a făcut să-şi lărgească perspectiva şi ţelurile, l-a făcut să caute adânc în sine rezultate

măreţe care să intre în istorie. Triumfător în Cupa Davis, a devenit mai ahtiat – cred – de a fi cel mai bun din turneul ATP.

Poate că Djokerul s-a setat mental pe poziţia a treia, dar apoi Cupa Davis i-a distrus zona de confort şi a jucat cel mai important rol în schimbarea sa. Ceva semnificativ s-a schimbat în atitudinea lui Djokovic.

Cred că nici el însuşi nu înţelege întreaga schimbare, dar aceasta este bănuiala mea, pentru că diferenţa dintre locul trei în lume şi locul întâi este, de obicei, una mentală. Diokovic a devenit propriul său profet. A întrezărit tărâmul făgăduinţei şi s-a mutat acolo.

Este posibil ca ceva similar să se fi întâmplat cu jucătorul care se clasa întotdeauna pe locul al patrulea, Andy Murray, care pierduse patru finale de mare şlem, inclusiv turneul de la Wimbledon din 2012 împotriva lui Roger Federer. înainte de asta, Murray l-a luat pe Ivan Lendl în echipa sa – opt campionate individuale de mare şlem – pentru a-l ajuta să depăşească acest stadiu de cel mai bun jucător care nu a câştigat niciodată un turneu major. Ivan a pierdut *şi el* primele patru apariţii în finalele de şlem, dar a continuat să lupte şi să creadă că va reuşi, urmând să câştige acele opt campionate. în calitate de antrenor – unul bun –, a făcut să încolţească în Andy acea atitudine uluitoare de om care nu renunţă, care uneori le lipseşte scoţienilor. Şi a început, credeţi sau nu, cu *înfrângerea* în patru seturi în faţa lui Federer în finala de la Wimbledon din anul 2012. Lendl a văzut înfrângerea ca pe un semn că Andy a fost

foarte competitiv pentru prima apariţie într-o finală de mare şlem – a câştigat primul set şi a fost aproape de a câştiga încă două.

Din conversaţia mea cu Ivan, consider că s-a concentrat pe aspectele pozitive ale lui Andy după înfrângerea acestuia de la Wimbledon şi a început să se gândească la performanţele mult îmbunătăţite faţă de apariţiile sale anterioare în finalele şlemurilor, unde a pierdut în seturi consecutive fără prea mari eforturi din partea adversarului. Dovada poate fi următoarea: la câteva săptămâni după înfrângerea de la Wimbledon, Andy l-a învins uşor pe Fed în meciul pentru medalia de aur de la Jocurile Olimpice din 2012. Deşi nu este un eveniment de mare şlem, Ivan Lendl l-a decretat „major” şi a spus că Andy a câştigat primul său mare şlem! Prin acea declaraţie, l-a declarat pe Murray un campion de mare şlem. L-a făcut acest lucru pe Murray să se relaxeze? Decide tu.

Pe cât de ciudat sună (pentru că atunci când îl vezi stând în lojă cu prietenii, privind un meci, Ivan pare serios şi aspru), el l-a învăţat pe Andy Murray să gândească *pozitiv.* Totuşi, doar trecerea anilor ne va arăta dacă el va putea păstra duritatea, tenacitatea şi atitudinea pozitivă specifice lui Lendl şi va câştiga alte câteva şlemuri.

Lecţia? Eşti mai bun decât crezi că eşti; poţi să joci la un nivel mai ridicat decât cel la care joci deja şi ai potenţialul de a învinge aşa-numiţii jucători mai buni. Dacă eşti competitiv şi nu joci doar ca să faci mişcare (deşi tenisul „cardio” este

grozav), nu accepta poziţia pe care te afli, nu te mulţumi cu puţin. Agită-te oricât este nevoie şi vei obţine rezultate. La fel ca Murray şi Djokerul, poţi să schimbi lucrurile şi să îi învingi pe jucătorii care te-au înfrânt pe tine.

Această atitudine „nu te mulţumi cu puţin” a fost întruchipată cel mai bine de o jucătoare căreia îmi place să-i spun „Sparky”, datorită intensităţii şi energiei sale spectaculoase pe teren. Justine Henin, care, deşi este minionă – 1,65 metri şi 56 de kilograme –, joacă măreţ, tenis big-bang. Putea să se mulţumească cu statutul defensiv de jucătoare care rămâne la linia de fund şi returnează serviciile, aşa cum spunea toată lumea că este (ţinând cont de statura ei), dar ea a spus nu.

Justine s-a gândit însă la un altfel de joc pentru ea şi s-a folosit de sincronizarea ei incredibilă pentru a trimite servicii şi forehanduri, dezvoltându-şi astfel unul dintre cele mai bune revere pe care le-a văzut vreodată tenisul feminin. Şi-a impus prin voinţă să devină un *atacant* dominant, ne acceptând ideile convenţionale şi neascultând ceea ce spuneau experţii. Iubesc asta. A depăşit toate aşteptările şi a câştigat şapte turnee de mare şlem cu un tenis de mare performanţă, în ciuda staturii ei mici. Joc mare – pachet mic.

Henin s-a ridicat deasupra înălţimii sale cu ajutorul minţii. Un lucru greu de realizat, dar ea a reuşit. Şi poate şi tu poţi face asta în felul tău. Există momente când trebuie să-ţi urmezi instinctul, când trebuie să faci ceea ce ştii că este

bine pentru tine şi să te dedici acestui lucru aşa cum a făcut Justine la începutul carierei sale.

Acum, să ne concentrăm pe aspectul măreţiei altui superstar feminin pe care trebuie să-l aduci în jocul tău – sau mai degrabă în mintea ta; Serena Williams (ca şi Venus) are pierderi grave de memorie pe termen scurt. Spunând acest lucru, mă refer la faptul că, atunci când lucrurile merg prost într-un punct, game, set sau meci, are această capacitate de a şterge totul din memorie – să uite imediat şi să nu îşi strice astfel jocul. Jucătorii de club? Noi ratăm câteva lovituri şi pierdem câteva jocuri şi acest lucru ne rămâne întipărit în minte; ne pierdem încrederea, ne agităm şi o lăsăm mai moale. Crede-mă, ştiu. Aşa eram şi *eu* în turnee de multe ori. Cum vei citi mai târziu în *Câştigă urât,* atunci când îţi scade respectul faţă de sine – începi să te mustre zi mental –, sunt de fapt *doi* jucători pe teren care încearcă să te învingă. Şi unul dintre aceştia eşti chiar tu.

Reţine capacitatea de a uita a Serenei şi a lui Venus – capacitatea de a privi înainte, şi nu în urmă – şi copiaz-o. Când una din surori nu joacă bine, nu îşi pierde încrederea; continuă să dea lovituri mari şi să ajungă unde şi-a propus iniţial, fără să se teamă de scor *sau* de greşeala respectivă. Fiecare punct începe proaspăt în mintea ei, fără să fie întinat de o greşeală anterioară.

Pierderea lor de memorie este minunată şi le ajută să se concentreze pe ceea ce vor să facă. Adversarii ştiu asta; ştiu că Serena, în special,

poate fi letală în această postură, pentru că *nu* renunţă la ea însăşi, rămâne complet implicată şi crede în jocul ei, ieşind la luptă mai în forţă şi mai pregătită decât înainte. Acest lucru este înspăimântător când te afli de cealaltă parte a fileului.

Cu toate acestea, dacă urmăreşti destule meciuri, întotdeauna vezi lucruri pe care nu credeai că ai să le vezi vreodată şi, în timpul French Openului din 2012, am văzut; Serena Williams a pierdut un meci din prima rundă în faţa unei jucătoare care se afla pe locul 111 în lume, chiar dacă Serena nu a pierdut niciodată în prima rundă a unui şlem – niciodată! —, fiind cu un set în faţă, conducând al doilea set în tie-break cu 5-1. Cum s-a putut întâmpla aşa ceva? Simplu; s-a întors roata şi, câteodată, nu poţi să o reîntorci, chiar dacă eşti Serena Williams, iar adversarul tău este cineva clasat pe un loc format din trei cifre.

O decizie greşită acolo, o greşeală neforţată dincolo şi o jucătoare, Virginie Razzano, care intră pe teren având sprijinul „oraşului natal” şi, brusc, lucrurile scapă de sub control. Poate să dureze mult până se întâmplă aşa ceva, dar se întâmplă brusc. Şi s-a întâmplat.

Serena s-a aflat de multe ori la două puncte de a câştiga un meci care dura deja de trei ore, după care a *întors* şapte puncte de meci împotriva ei însăşi. Razzano a câştigat în cele din urmă la a opta încercare. A fost o lovitură devastatoare pentru Serena, nu-i aşa?

Nu. Ba dimpotrivă.

Mi-a plăcut la nebunie declaraţia pentru

presă de după meci: „Ştiţi cum este, asta-i viaţa”. Lecţia? A câştiga este destul de greu chiar şi atunci când crezi în loviturile tale. Este imposibil atunci când începi să te îndoieşti. Elimină îndoiala cu *propria ta* pierdere de memorie pe terţnen scurt şi îţi promit că vei obţine rezultate memorabile. O bună metodă de a realiza acest lucru este ca, după o înfrângere, să pui pe hârtie ce ai făcut *bine* în timpul meciului; scoate ceva pozitiv din ce este negativ.

în cazul Serenei, ea a realizat multe lucruri bune pentru a fi atât de aproape de victorie. A continuat să lupte cu tenacitate când a ajuns la punctul de meci din nou, şi din nou, şi din nou, şi din nou. Mari plusuri. în cazul tău, concentrează-te pe plusuri şi îmbunătăţeşte-le. Uită-te la minusuri şi corectează-le. Concentrează-te pe plusuri şi repară minusurile. Mergi mai departe. Spune-ţi: „Asta-i viaţa”.

Serena detestă să piardă un meci, mai ales într-un şlem, dar în mintea ei, această pierdere groaznică nu era ceva care să o demoralizeze. De fapt, a folosit-o pentru a-şi îmbunătăţi jocul – a-l îmbunătăţi mult. în loc să se întoarcă în New York, s-a dus la Academia de Tenis din Paris a lui Patrick Mouratoglou pentru consultanţă şi îmbunătăţirea intensă a jocului său. A folosit durerea – şi nu lăsa comentariul ei cu „Asta-i viaţa” să te facă să crezi că nu a fost o durere mare – de la înfrângerea din Franţa pentru a lucra enorm şi a se perfecţiona pentru testele care urmau la Wimbledon, Jocurile Oplimpice din 2012 şi US Open.

Consider că spiritul său de luptătoare, tăria

de caracter şi forţa au fost aprinse de acea înfrângere în Franţa în faţa lui Razzono, pentru că ceea ce a urmat a fost incredibil: Serena a câştigat campionatele de individual şi dublu de la Wimbledon, medaliile de aur de la probele de individual şi dublu ale Jocurilor Olimpice şi campionatul individual US Open! Consider că aceste victorii sunt în mod direct legate de reacţia la înfrângerea din Paris.

Jucătorii de club care suferă o înfrângere grea cad de obicei în depresie şi nu ies din starea asta săptămâni întregi, deoarece aceasta naşte dezastre în mintea lor. Nu e şi cazul Serenei. Ea refuză să se dea bătută. Fă acelaşi lucru în jocul tău.

Acum, lasă-mă să îţi spun care este cea mai mare nemulţumire a mea cu privire la jucătorii de club şi la jocul tău: mult prea des greşeşti calculul relaţiei risc *versus* recompensă. Şi anume, când nu ai avantaj în punct – ca atunci când eşti forţat să te retragi mult în partea din spate a terenului –, încerci imposibilul, acea lovitură norocoasă, una din douăzeci, care ţi-a ieşit acum doi ani. Invers, atunci când nimereşti o minge chiar în *mijlocul* terenului – chiar în faţa liniei de serviciu –, deodată te gândeşti: „Ooo, nu vreau să ratez ceva atât de simplu” şi joci foarte precaut, abia o împingi peste fileu. Eu spun: „De ce? Ce e în capul tău?” *Acela* e momentul pentru a deveni mai agresiv, pentru a risca, pentru a creşte miza. Mingea este în zona ta de atac şi ai mai multe şanse dacă pariezi pe o lovitură puternică şi productivă sau pe o minge câştigătoare. Este o

lovitură mai uşoară care oferă o recompensă mai uşoară. Profită de ocazie!

Lecţia? Nu te repezi să loveşti atunci când mingile se îndreaptă către homerun[1]; nu încerca un homerun când adversarul domină.

Dar jucătorii de club adesea devin precauţi atunci când trebuie să fie agresivi şi devin agresivi când trebuie să fie precauţi. (Acelaşi lucru se întâmplă la mingile înalte: stai acolo şi laşi mingea să te joace pe tine, încercând să faci o lovitură măreaţă din nimic. Nu mai face asta! Aleargă în spate câţiva paşi sau mai mulţi şi returnează o lovitură neutră, chiar puţin mai înaltă adversarului.)

Poate ai fost învăţat să nu te retragi niciodată. Ei bine, eu spun să te retragi şi să rămâi în avantaj retumând o minge neutră şi aşteptând o şansă. Atunci când vezi că acea şansă şi-a făcut apariţia – ca o minge în mijlocul terenului –, *atunci* fii mai agresiv şi fă lucrurile să se întâmple. Federer poate da lovitura pentru câştigarea punctului de oriunde de pe stadion, inclusiv din rulota unde se vând hotdogi, dar jucătorii de club ar trebui să fie mai realişti când analizează când să crească riscul pentru a obţine recompensa.

în cele din urmă, următoarea lecţie vine dintr-o sursă din afara sferei tenisului: Metallica, formaţia mea preferată, mai precis de la chitaristul acesteia, Lars Ulrich, care îmi este prieten. (Tatăl său, Torben, era un tenisman danez

1 Home run - termen din baseball care defineşte o lovitură ce trece peste gardul ce reprezintă limita terenului şi îi permite jucătorului să înscrie, (n.t.)

de top în anii 1950 şi 1960 şi probabil cea mai eclectică persoană pe care a cunoscut-o vreodată turneul.) Lars şi fiecare membru al trupei Metallica încă fac turnee prin lume în faţa unor mulţimi uriaşe, chiar dacă nu mai sunt adolescenţi. Dar pasiunea lor este încă uriaşă. Lars are aproape 50 de ani şi încă se dezlănţuie în fiecare noapte – transpirat din cap până-n picioare, cântând incredibil în faţa unui public mai numeros ca oricând. Ca grup, nu se bazează pe reputaţia lor şi încearcă să facă un spectacol cât se poate de bun de fiecare dată. Ca Rafa, dedicare un milion la sută.

Lecţia? în tenis şi în viaţă, atunci când faci ceva ce-ţi place, apreciază şi respectă acest lucru, dând tot ce poţi când vine vorba de el. Nu considera niciodată că ţi se cuvine, pentru că îţi va fi luat destul de repede. Timpul este crud. Fii mulţumit de fiecare dată când ieşi pe teren. Fii recunoscător. Crede-mă, eu sunt. Dacă eşti destul de norocos să fii un jucător de tenis, trebuie să recunoşti că este un privilegiu să poţi ieşi pe teren şi că poţi juca.

De asemenea, sunt recunoscător şi pentru faptul că pot analiza jucătorii de tenis ai secolului XXI din întreaga lume. Tenisul este o scară rulantă în mişcare, care este în continuă schimbare; jucătorii, tehnologia, loviturile, terenurile, rachetele, mingile. Este un mediu din care sunt mândru că fac parte. Lipseşte un singur lucru: îmi place să fiu emoţionat. îmi plăcea să mă trezesc la ora 3:30 dimineaţa, agitat din cauza meciului în care urma să joc eu (când eram în turneu) sau un

profesionist pe care îl antrenam eu.

Nimic nu se compară cu acele emoţii şi cu entuziasmul create de conştiinţa faptului că, în câteva ore, doi bărbaţi intră pe teren şi doar unul iese câştigător. A lucra în televiziune este minunat. Mă distrez. Câteodată fac alegeri minunate, câteodată foarte proaste, dar nu mă pierd cu firea. Disecarea strategiilor şi a tacticilor pe care le au jucătorii este distractivă, dar nu se compară cu a fi în ringul de box; nu se compară cu acele emoţii pe care le ai înaintea unei lupte. Asta e cu adevărat distractiv.

Şi pentru acest motiv tenisul este minunat, indiferent de nivelul la care joci. Un jucător de club de nota 3,5[2] se poate distra foarte mult şi poate fi extrem de entuziasmat jucând meciuri în competiţii ierarhizate[3] sau turnee, la fel ca un profesionist în turneu. *Câştigă urât* în secolul XXI sper că te va ajuta să te distrezi şi să fii entuziasmat oferindu-ţi mai multe competenţe de gestionare a planului mental care te pot transforma într-un jucător mai bun chiar acum – astăzi. Crede-mă, nu eşti atât de departe de a-i bate pe acei jucători care te băteau până acum. *Câştigă urât* îţi spune cum. Succes!

---

2 Sistem de clasificare din Statele Unite ale Americii numit National Tennis Rating Program. începând de la 1,5 (începători) până la 7.0 (jucători de talie mondială). (n.t.)

3 în original, ladder - structură de ordonare pentru un grup de jucători de tenis de acelaşi nivel. Ordinea este dată de victoriile şi de înfrângerile acumulate în competiţie. (n.t.)

Prefaţă la prima ediţie

Câştigă urât?

„Cum dracu' câştigă ăsta? Loveşte ca un troglodit care a găsit o rachetă de tenis!" Aceasta este părerea sceptică pe care am auzit-o la finala unui turneu Volvo Tennis / San Francisco Classic în timp ce Brad Gilbert se lupta cu şi îl învingea pe Anders Jarryd pentru câştigarea campionatului şi a premiului de 32 000 de dolari. Premiul era o parte din cele 1,5 milioane de dolari pe care urma să le câştige în acel an. Reacţia pe care am avut-o m-a uimit. în calitate de fan, la fel ca alte câteva mii care erau acolo pentru a-l vedea pe eroul din oraşul lor natal (Brad locuieşte lângă San Francisco, în San Rafael, California), nu mi-a plăcut să îl aud criticat în felul acesta. Cu toate acestea, trebuie să recunosc că referinţa la troglodit nu era chiar complet nelalocul ei. Brad are un stil unic.

M-a pus pe gânduri. De ce câştigă? Cum învinge jucători ca Boris Becker care sunt, teoretic, mai buni decât el? Aparenţele sunt înşelătoare, iar la Brad (al cărui stil a fost catalogat drept „urât"), aparenţele sunt foarte înşelătoare. A câştigat peste 5 milioane de dolari din premiile turneelor la care a participat. A fost în top 10 international timp de cinci ani şi s-a ridicat până la locul patru în lume în 1990. Este medaliat olimpic şi a reprezentat cu succes Statele Unite în Cupa Davis de mai multe ori. Brad Gilbert a fost unul dintre primii zece jucători de tenis timp de aproape zece ani. Toate astea pentru că reuşea

să-i învingă pe jucătorii despre care experţii spuneau că nu ar fi trebuit să-i învingă. Cum reuşeşte acest lucru?

Succesul lui Brad Gilbert vine din faptul că este un jucător de tenis care gândeşte. în tenis, este cel mai bun din lume în ceea ce priveşte partea mentală a jocului.

Ceea ce văd spectatorii sunt loviturile sale şi acele lovituri nu sunt întotdeauna frumoase. Ceea ce nu văd oamenii sunt maşinaţiile mentale care îl conduc la victorie, ce se întâmplă în mintea sa înainte, în timpul şi după un meci. Majoritatea jucătorilor de tenis sunt leneşi din punct de vedere mental pe teren. Brad foloseşte acest lucru în avantajul său şi consideră că şi tu poţi face acelaşi lucru. Utilizează fiecare secundă a unui meci pentru a încerca să găsească o cale de a obţine un avantaj. Fără să fie superdotat din punct de vedere intelectual şi fără să aibă lovituri uluitoare, Brad câştigă pentru că gândeşte şi planifică mai mult decât adversarul său.

Cartea lui Tim Gallwey, *Mecanica internă a jocului de tenis*[4], se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale drepte sau pe procesul intuitiv. Brad Gilbert se concentrează pe gândirea tipică emisferei cerebrale stângi sau pe procesul analitic. Gallwey urmărea bucuriile jocului. Brad urmăreşte bucuriile victoriilor. Gallwey se preocupa de „mecanica jocului”. Brad se preocupă de ceea ce se întâmplă chiar în faţa lui şi profită de acest lucru.

---

4 în original, The Inner Game of Tennis.

Câştigă urât îţi spune cum să faci acelaşi lucru cu propriul tău joc de tenis. Brad descrie formula pentru a profita la maximum de ceea ce ai. Şi funcţionează. Scriind această carte cu el, am învăţat despre acea parte din joc la care nu mă concentrasem niciodată până atunci: aspectul mental al tenisului. Jocul meu s-a îmbunătăţit şi la fel se va întâmpla şi cu al tău.

După ce testezi formula lui Brad, dacă te acuză cineva că ai „câştigat urât", spune-i doar: „Mulţumesc. M-am antrenat pentru asta".

Steve Jamison

McEnroe: Un maestru nu ştie sa piardă

John McEnroe trăia cel mai mare coşmar al său. Doar că nu era un coşmar. Era Turneul Campionilor la Madison Square Garden în faţa câtorva mii dintre fanii săi loiali, zgomotoşi şi tropăitori din New York. în seara aceasta, McEnroe, campion en-titre şi clasat pe locul al doilea în lume, îşi dădea încet-încet seama că urma să piardă în faţa unei persoane pe care nu o agrea şi al cărei joc îl dispreţuia. Acea persoană eram eu. Era umilitor pentru el, iar el clocotea.

Ochii săi l-au dat de gol încă de la început. Avea privirea unui copil care tocmai i-a dat foc pisicii vecinului: speriată şi răutăcioasă. Pe chipul său se citea acea expresie fioroasă, plină de ură, specifică lui McEnroe. La un moment dat, în timp ce schimbam jumătăţile de teren, a mormăit înspre mine: „Gilbert, nu meriţi să fii pe acelaşi teren cu mine!" Se îndrepta către margine. Am

trecut la câţiva paşi distanţă unul faţă de celălalt. Ca să se asigure că am înţeles ideea, a adăugat: „Eşti cel mai prost. Cel mai prost, în!”

McEnroe a continuat să decadă, plângându-se de dispozitivul electronic de semnalizare a outului, certându-se aprins cu un spectator în timpul celui de-al doilea set, primind un avertisment pentru comportament necorespunzător, iar mai. târziu pentru o „obscenitate vizibilă”. înnebunise complet. Ţipa la el însuşi, trântea racheta, se învârtea ca leul în cuşcă şi batjocorea mulţimea (propriii săi fani!). în anumite momente, se purta de parcă trăia o cădere nervoasă în public.

A fost unul dintre spectacolele sale cele mai bune. Dar, în cele din urmă, „omul care nu merita să fie pe acelaşi teren” cu el a câştigat în trei seturi dificile. Bine, de fapt, în două seturi dificile. Al treilea a fost parfum: 5-7, 6-4, 6-1. La punctul final, John era deja inofensiv. Dar acela nu a fost sfârşitul.

După aceea, a lansat o bombă. McEnroe şi-a anunţat „retragerea” din tenis la vârsta de 27 de ani. Şi, în parte, a dat vina pe mine! Mac a explicat că are nevoie de un concediu pentru că, „atunci când încep să pierd în faţa unor jucători ca el [«el» fiind subsemnatul], trebuie să reevaluez chiar şi motivul pentru care practic acest sport”. Dacă a crezut că mă voi simţi jignit, s-a înşelat. De fapt, mi-a plăcut foarte mult. în ultimele şapte meciuri ale mele, câştigasem un singur set. Acea victorie la Turneul Campionilor era o victorie importantă. *Prea* importantă, cum avea să se dovedească, dar mai multe detalii pe această temă

mai târziu.

Banca nu consideră ca sunt urât

Eu şi John McEnroe nu am fost niciodată ceea ce ai putea numi cei mai buni prieteni. Cred că acest lucru este foarte posibil când doi oameni nu se plac. El consideră că am lovituri proaste. Eu consider că are o atitudine proastă. Dar adevărul este că McEnroe are dreptate. Pe hârtie, el nu ar trebui să piardă în faţa mea. La fel nici Becker, Agassi, Connors, Chang, Edberg, Courier, Forget, Sampras, Stich, Wheaton şi mulţi alţi jucători cu lovituri mai bune şi mai mult aşa-numit talent înnăscut.

Din fericire pentru mine, meciurile de tenis nu se joacă pe hârtie. Se joacă pe terenuri de tenis. Şi, pentru că aşa stau lucrurile, am putut să îi înving pe cei de mai sus şi să câştig 5 milioane de dolari. în anul 1991, eram pe locul opt în topul jucătorilor cu cei mai mulţi bani câştigaţi. Dacă mai adaugi şi andosamentele şi expoziţiile cu obiecte din victorii, venitul meu total din tenis în anul 1993 se apropia de 8 milioane de dolari. Câştig urât? Până la bancă.

S-a întâmplat aşa pentru că mi-am folosit talentul şi competenţele personale într-un mod calculat care le maximizează potenţialul; în felul acesta, am cele mai mari şanse să câştig. Este motivul pentru care am reuşit să înving jucători despre care se spune că sunt „mai buni” decât mine. Şi tu poţi face la fel. Profită la maximum de ceea ce ai. Joacă tenis mai bine, fără să loveşti neapărat mingea mai bine.

Persoana ta nouă şi îmbunătăţită: cu 20 la sută mai bună în primul rând, vreau să-ţi spun un lucru despre jocul tău. Modul în care îţi poţi perfecţiona jocul în cel mai scurt timp posibil este prin înţelegerea şi utilizarea mai bună a *oportunităţilor de a câştiga un avantaj* care există în fiecare meci pe care îl joci. Oportunităţile mari şi oportunităţile mici. în special oportunităţile mici, cele pe care jucătorii le neglijează din cauza ignoranţei sau a lenei. Dacă vrei să numeşti asta un câştig urât, atunci fii urât. Dezvoltă-ţi puterea de observaţie şi de analiză şi apoi *foloseşte* informaţia în beneficiul tău, iar şansele tale de a câştiga vor creşte cu mai mult de 20 la sută.

Tenisul fără cap: jucătorul inconştient

Maj oritatea jucătorilor de weekend, a jucătorilor de club sau a jucătorilor care practică acest sport pentru recreere joacă fără să gândească atunci când intră pe teren. Intră pe teren şi aleargă fără vreun plan, fără vreun gând, fără nimic. Sunt tot atât de atenţi şi de preocupaţi ca atunci când sar coarda. Şi acesta este motivul pentru care pot fi păcăliţi. între doi jucători având competenţe relativ de acelaşi nivel, cel care este conştient şi profită de dinamica, oportunităţile şi deschiderile de dinaintea, din timpul şi de după meci va câştiga.

Persoana care conduce maşina mică şi excentrică poate părea că va câştiga. Eu pariez pe mecanicul auto cu maşina obişnuită tunată pentru curse care ştie să se descurce pe pistă. La fel se întâmplă şi în tenis. Loviturile drăguţe sunt bune.

Dar un joc înseamnă mult mai mult decât atât.

Tenisul inteligent este un proces în trei etape
1. Recunoaşte oportunitatea.
2. Analizează opţiunile.
3. Fructifică oportunitatea folosind cea mai bună opţiune.

Recunoaşte. Analizează. Fructifică. Acest lucru se aplică înainte, în timpul şi după un meci tuturor faţetelor unui joc: mental, fizic şi emoţional. Implică până şi echipamentul tău. Exemplu? Oportunitatea există devreme, la rotirea rachetei. Trebuie să o recunoşti. în funcţie de adversarul tău şi de condiţii, trebuie să alegeţi şi să fructificaţi opţiunea corespunzătoare.

La cluburile de tenis şi pe terenurile publice, se ia alegerea greşită în 85 la sută dintre cazuri. în cele ce urmează, îţi voi spune cum să obţii beneficiul maxim dintr-o anumită situaţie. Este un element foarte mic din întregul meciului tău, dar este un element care conţine o oportunitate. Trebuie doar să ştii ce să faci cu el.

Şi există scoruri din alte deschideri pe care un jucător inteligent le foloseşte pentru a obţine un avantaj. Cred că, dacă recunoşti şi profiţi de acele oportunităţi în suficiente feluri şi de suficiente ori, probabil vei. câştiga.

„Nu cred că jocul său este atât de bun. Dar compensează cu capacităţile sale mentale.”

— David Wheaton, în urma unei înfrângeri în faţa lui Brad Gilbert

Spre deosebire de sărirea corzii, un meci de tenis nu începe atunci când începe şi nu se termină atunci când se termină. Tenisul începe în afara terenului, continuă în perioada de dinaintea meciului şi în timpul meciului, continuă şi după ce ai câştigat (sau pierdut) punctul final. Jucătorii inteligenţi ştiu cum să se pregătească în mod corect pentru un meci şi, odată începută confruntarea, cum să-şi controleze emoţiile. Ştiu cum să gândească în timpul meciului, evitând lovituri cu procentaj scăzut care prezintă riscuri nenecesare în momente neesenţiale. Jucătorii inteligenţi observă ce se întâmplă într-un meci şi analizează informaţiile. Ştiu cum să fructifice ceea ce ştiu.

Evident, este nevoie de disciplină, dedicare şi efort. Menţionez acest lucru pentru că majoritatea jucătorilor se dau peste cap pentru a-şi perfecţiona o anumită lovitură. Iau lecţii, se antrenează cu tunul de aruncat mingi, se aruncă în panoul de pe margine, se antrenează în soarele arzător. Sânge, transpiraţie şi lacrimi, tot tacâmul. Apoi, după ce şi-au îmbunătăţit loviturile pe care încearcă să le perfecţioneze, nu vor mai irosi nici măcar un minut încercând să înţeleagă cum să le utilizeze pentru un efect optim în timpul meciului. Fără cap. Muncitori tenace, dar fără cap.

Pe parcursul acestei cărţi, vei găsi şi oportunităţile de care trebuie să fii conştient, opţiunile pe care le ai şi modul în care le poţi fructifica de dinaintea meciului până după meci. Cum să te pregăteşti mental şi fizic pentru bătălia

de pe teren. Cum să joci împotriva oricărui stil de tenis. Cum să recunoşti dinamica importantă într-un meci. Cum să faci faţă presiunii şi stresului. Şi multe al tele.

Acestea sunt cărămizile de bază a ceea ce am învăţat la toate nivelurile, de la tenis de juniori la un jucător de top 5 şi un cont bancar la care nici nu îndrăzneam să visez.

Şi poţi aplica această strategie în cazul jocului tău. Unele idei sunt evidente. Altele nu sunt atât de evidente. Unele se vor mula pe jocul tău, iar altele nu. Dar toate vizează cel mai neglijat aspect al tenisului: partea mentală a jocului. Să începem de dinainte de început.

Avantajul timpuriu: Meciul începe înainte ca meciul să înceapă

„Nu am o părere prea bună despre Brad Gilbert.”

— John McEnroe

1

Pregătirea mentală: Avantajul de dinaintea meciului

Momentul în care devii profesionist: tânăr şi nevinovat

Una dintre primele lecţii pe care le-am învăţat când am devenit profesionist în 1982 a fost despre cât de mare poate fi avantajul câştigat înaintea începerii meciului. A devenit evident pentru mine că cei mai buni jucători din lume

începeau meciul cu mult înainte de primul serviciu. *Veneau* pregătiţi să joace şi voiau să îmi sară la gât cât mai repede cu putinţă.

Ca membru al echipelor de tenis de la Foothill Junior College şi Pepperdine, îmi plăcea doar să mă prezint şi să joc. Intram în joc, mental şi fizic, odată cu primul set. De multe ori reuşeam să trec neobservat pentru că şi adversarul meu făcea acelaşi lucru. Tu abordezi meciurile în acelaşi fel?

în turneu, aceasta nu mai era o idee atât de bună. Startul încet nu funcţiona împotriva lui McEnroe, Lendl, Connors şi alţi câţiva veterani. Până când mă obişnuiam eu cu unele dintre acele meciuri, meciul se termina deja.

O dată am început prin a pierde primele şaisprezece puncte ale meciului. Se terminase atât de repede, încât aproape că nici nu aveam nevoie de duş după meci.

Brutal – învăţam pe pielea mea.

Cei mai buni jucători veneau aşteptându-se să mă mănânce de viu şi se gândeau să servească prima muşcătură din clipa în care aflau că sunt în meniu.

Patru sau cinci jocuri ca să-şi facă poftă de mâncare? Ei ajungeau pregătiţi să se aşeze la masă. Felul principal? Gilbert Glazurat.

Fiind în urmă cu două breakuri destul de devreme, fără ritm, fără plan, fără continuitate, eram într-un dezavantaj mult prea mare. Eram bătut măr cu regularitate de băieţii inteligenţi din turneu. Ei ştiau ceva ce eu nu ştiam.

începe meciul tău înainte ca acesta să înceapă

Ceea ce am descoperit uitându-mă, ascultând şi pierzând era simplu. Băieţii care câştigau bani din asta începeau să tabere pe pradă (pe mine, de exemplu) înainte ca prada să fie în raza lor vizuală. Cei inteligenţi revizuiau în mod conştient şi inconştient informaţiile pe care le aveau despre oponentul din faţa lor imediat cum aflau cine era acel jucător. Procesul începea cu câteva ore înainte de meci. Jucătorii inteligenţi voiau să caute şi să fructifice avantajele cât se poate de repede. Şi voiau să facă acest lucru în cât mai *multe feluri* posibile. Pentru aceştia, una dintre marile oportunităţi era pregătirea mentală. Şi asta înseamnă pregătire mentală *din timp.*

Când începe încălzirea?

Lasă-mă să îţi spun când nu începe încălzirea.

Nu începe atunci când ajungi pe teren. Poate că acest lucru este valabil cu adversarul tău, dar în niciun caz cu tine. Un jucător inteligent începe să se pregătească pentru meci *pe drumul său înspre meci* sau chiar înainte, încălzirea trebuie să continue în vestiar şi apoi pe teren.

încălzirea începe cu *creierul* Mintea ta este de obicei ultima parte care se activează (dacă se activează). Jucătorii fac o încălzire incorectă preţ de un minut, exersează două forehanduri şi trei servicii după care: „Hai, să-i dăm drumul!” Abia dacă îşi încălzesc corpul, dar totuşi deja acordă

mai multă atenţie decât aceştia pregătirii mentale. Mintea este un lucru pe care nu poţi să-l iroseşti, iar jucătorii de tenis o irosesc tot timpul.

Deprinde obiceiul de a-ţi evalua adversarul şi de a te gândi la meci înainte de a ajunge pe teren. în cazul în care conduci până la teren, maşina este locul în care începe încălzirea. Dacă mergi pe jos până la teren, atunci trotuarul este acel loc. Indiferent de circumstanţe, *încălzirea ta începe în drum spre teren.*

Pentru mine poate începe chiar şi mai devreme. Noaptea de dinaintea meciului, stau în camera de hotel şi mă gândesc la competiţia de a doua zi. Ba chiar îmi imaginez cum voi juca câteva puncte întregi. Mă văd servind şi câştigând puncte. Vizualizez puncte pe care le-am jucat în trecut. Mă văd realizând lovituri precise împotriva respectivului jucător. Este ca şi cum te-ai uita la o înregistrare cu segmente dintr-un meci. Dimineaţa continui procesul.

Acea încălzire de cinci minute pe care o vezi înainte de începerea meciului cu jucătorii din turneu este, probabil, înşelătoare. Pare că abia am ajuns în pas alergător pe teren cu geanta aceea mare pe umăr, exersăm lovituri preţ de câteva minute şi începem meciul. Pentru majoritatea jucătorilor acel proces s-a desfăşurat întreaga zi – lovit mingi, mişcări de stretching, relaxări, un masaj şi, cel mai important, bilanţul mental.

Lista de sarcini mentale de dinaintea meciului

Indiferent dacă am câştigat sau am pierdut în

faţa unui jucător în ultimul meci, vreau să mă gândesc la motive. Cum l-am bătut? Cum alege loviturile şi care este tiparul său? Atacă? Aleargă după orice minge? Serveşte puternic? Are un retur bun? Am făcut greşeli când am jucat ultima oară împotriva lui? Ce fel de greşeli şi de ce le-am făcut? Care sunt cele mai bune lovituri ale sale? Care sunt cele mai proaste? M-a forţat să fac ceva ce nu mi-a plăcut? începe puternic şi devine precaut la punctele importante? A fost un meci strâns? Punctele au fost lungi? Revizuiesc tot ce ţine de jocul adversarului meu (orice legat de tendinţele loviturilor sale).

De asemenea, este important să luăm în considerare „personalitatea" jocului pe care adversarul tău o impune. Ce face el pentru a schimba atmosfera, starea sau tempoul meciului? Este ea foarte înceată între puncte? Este el emotiv? Protestează ea des împotriva deciziilor? Este el grozav când este în avantaj şi mai puţin minunat când pierde? Fac adversarii multă conversaţie de umplutură cu tine în timpul schimbării terenului, distrăgându-ţi atenţia de la meci aşa cum încerca McEnroe să facă cu mine? întârzie întotdeauna zece minute? Fac încălzirea foarte repede şi vor să înceapă meciul cât se poate de repede?

Pregăteşte-te mental pentru „chestiile" pe care anumiţi jucători le practică în meciurile lor. Vreau să fiu pregătit mental şi emoţional pentru jocul rapid al lui Andre Agassi sau pentru tempoul deliberat metodic pe care îl imprimă meciului Ivan Lendl. Vreau să fiu pregătit pentru ieşire

temperamentale ale lui Connors şi McEnroe sau pentru feţele de piatră ale lui Michael Chang sau Jim Courier. Pentru mine, contează foarte mult pentru că îmi pot controla mai bine propriul plan de joc, tempoul şi calmul, dacă ştiu ce urmează să se întâmple de cealaltă parte a fileului. Crede-mă, poate reprezenta un avantaj uriaş, după cum vei vedea mai târziu.

Planul de joc

Acest proces de revizuire mă conduce chiar la procesul de planificare a strategiei, care este la fel de important:

1. Ce vrei să *faci* să se întâmple?
2. Ce vrei să *împiedici* să se întâmple?

Prin evaluarea adversarului meu, încep să-mi consolidez propria abordare a meciului. Revizuindu-le stilul de joc şi loviturile, îmi pregătesc planul de bază după care voi juca. Dacă mi-a distrus fiecare rever data trecută, mă gândesc cum să previn acest lucru ca să nu se întâmple din nou. Dacă serva lor este slabă, mă gândesc cum să profit de acest lucru. Planific o abordare specifică pentru fiecare jucător. Toate acestea *înainte de a-i vedea pe teren.*

Potriveşte-ţi busola

Corpul tău va încerca să facă ceea ce îi spune mintea ta să facă. în această trecere în revistă de dinaintea meciului, îţi programezi mintea să îi ofere corpului informaţii corecte după începerea meciului, iar lucrurile încep să se întâmple rapid în asediu. Stabileşti cursul pe care vrei să-l urmezi

pentru a ajunge la destinaţie. Destinaţia este victoria.

în forma sa elementară, planul tău evoluează răspunzând la aceste întrebări:

1. Care este cea mai bună armă a adversarului meu?

2. Care este slăbiciunea adversarului meu?

3. Care este cea mai bună lovitură a mea şi cum pot să o direcţionez împotriva slăbiciunii adversarului meu?

4. Ce pot face pentru a-mi împiedica adversarul să profite de slăbiciunea mea?

Efortul de dinaintea meciului creează o busolă mentală. Ştii unde vrei să ajungi şi cum vei ajunge acolo. Pot exista obstacole pe drum, adversarul tău îţi poate face o serie de surprize, este posibil să te rătăceşti, dar traseul de bază este stabilit în mintea ta dinainte, iar busola ta mentală te ţine pe traseul potrivit. (în cele ce urmează, îţi voi arăta cum respectarea acestei proceduri m-a ajutat să-i înving pe Boris Becker şi pe Jimmy Connors în feluri complet diferite.)

Chiar dacă joci cu aceeaşi oameni (amicii tăi de tenis), tot este important să te concentrezi pe jucătorul specific pentru a anumită zi. Fixează-ţi mintea pe acel jucător.

Dacă jucaţi regulat împreună, poate fi şi mai avantajos să reviz^ieşti şi să-ţi rafinezi tacticile pentru că ai un jurnal de informaţii anterioare. Aici începe să devină cu adevărat interesant.

Priveşte jucătorii din turnee. Cei mai buni sunt foarte hotărâţi să înceapă bine pentru că ştiu că asta poate stabili adesea ritmul întregului meci.

A-l prinde pe celălalt jucător sub călcâi chiar de la început înseamnă a-l pune în poziţia de „a recupera”. Uneori recuperează. De multe ori, nu. Şi asta vrei să-i faci adversarului. Vrei să-l faci să creadă cât mai curând că poate „nu e cea mai bună zi a mea astăzi”. Se poate întâmpla foarte devreme, crede-mă. Pregătirea şi vizualizarea dinaintea meciului te pot face persoana pe care altcineva trebuie s-o ajungă din urmă.

Poate acum gândeşti: „Hei, Brad. Lasă-mă-npace! *Am şi eu o viaţă.* Nu pot să mă gândesc la tenis tot timpul”. Aşa este. Dar lucrul despre care vorbesc eu durează mai puţin de zece minute de atenţie pe drumul către meci, după care înseamnă efortul de a urma un plan când ai ajuns. Poate reuşeşti să faci asta cu adversari pe care îţi doreşti foarte mult să îi învingi. Acordându-ţi o bună şansă de a începe bine, îţi acorzi o bună şansă de a termina bine. Acest lucru merită un plus de atenţie.

Lasă-mă să îţi arăt propria mea pregătire mentală pas cu pas, aşa cum am folosit-o eu înainte de meciurile importante.

Pregătirea în turneu: Becker şi Connors (Lovituri diferite pentru oameni diferiţi[5])

Când am început să folosesc în mod serios oportunităţile de dinaintea meciului în felul acesta, am început să câştig mai des. Să zicem că adversarul meu în şaisprezecimile de la US Open este Boris Becker (şi chiar a fost). Revizuirea mea mentală înainte de a ajunge în vestiar la Flushing

5 Joc de cuvinte: „Different Strokes for Different Folks“ în original, (n.t.)

Meadow era următoarea:

Becker poate ataca al doilea serviciu al meu, care este slab. Ştie cum să îl exploateze la maximum. Acesta este un fel politicos de a spune că ştie să mă facă. Prin urmare, nu-l las să vadă de prea multe ori serviciul al doilea. Asta înseamnă că primul serviciu trebuie să fie mai consistent, să plusez pe reducerea riscului de a-l pierde. Evident, trebuie să lovesc cu mai puţin efect şi să-mi asum mai puţine riscuri la primul serviciu, dar recompensa este că nu mai are ocazia să mă facă să-mi mănânc al doilea serviciu.

De asemenea, vreau să servesc înspre forehandul lui, încercând să-l fac să rateze câteva lovituri cu pământul pentru forehand. De ce? Ştiu că Boris are un forehand foarte bun. Ancorează restul jocului său. Dar, dacă începe să rateze cu forehandul, toate celelalte elemente din jocul său vor avea de pierdut. Devine frustrat când forehandul său nu iese aşa cum vrea.

Eu am învăţat (şi îmi repet asta în trecerea în revistă de dinaintea meciului) că, atunci când începe să rateze pe forehand, restul jocului său se clatină. Atunci începe să ţipe la el însuşi în germană. Deci vreau să fiu precis, servind către forehandul său fără să fiu prea ambiţios, iar procentajul de reuşite să fie ridicat.

De asemenea, nu trebuie să încerc să lovesc la fel de tare ca el. Boris câştigă toate bătăliile când e vorba de cine loveşte mai tare. Fără forţă, el tot vrea să lovească mingea tare şi, drept urmare, loveşte prea tare. în special pe forehand.

înainte de a ajunge pe teren, revizuiesc

mental toate aceste elemente. De asemenea, îmi reamintesc că trebuie să încerc să-i deschid terenul lui Boris lovind inteligent către forehandul său. Acest lucru înseamnă că ştiu din meciurile anterioare cu el că atunci când lovesc larg către forehand (din serviciu sau din lovitură cu pământul), tendinţa sa sau tiparul de lovitură este să trimită mingea pe diagonală exact înapoi la forehandul meu. Dacă e chiar puţin mai scurtă, încerc să lovesc cu forehandul (arma mea cea mai bună) pe linie către reverul său. După care urmăresc mingea şi mă opresc lângă culoar.

Prin urmare, planul meu de atac atunci când servesc trebuie să urmeze, în general, acest model: servesc larg către forehandul lui Becker. Caut ocazia de a lovi un forehand prin apropiere de fileu către reverul său. Apoi alerg şi mă opresc lângă culoar. Aceasta este strategia mea în trei paşi.

Două elemente intră în joc pentru această combinaţie pe care am încercat-o în ultimele meciuri. în primul rând, Boris va trebui să renunţe la gripul de forehand (racheta ţinută de dedesubt) şi să aplice gripul de rever (cu mâna puţin peste mânerul rachetei) mutându-se din partea dreaptă a terenului în partea stângă în viteză maximă. în trecut, am observat că nu reuşeşte să facă acest lucru bine mereu. Este o mică scăpare care apare din când în când.

Iar dacă *reuşeşte* să schimbe gripul şi să taie mingea, tendinţa sa este de a se *apropia de linia de serviciu* – nu tot timpul, dar aceasta este *prima lui alegere.*

Priveşte-l la televizor. Vei vedea că preferă acea lovitură. Ce se întâmplă atunci când o aplică? Atunci mă opresc lângă culoar. Bingo. Voleu cu forehandul în teren deschis. Am reuşit această combinaţie de lovituri cu Boris de multe, multe, multe ori.

Iar la serva *lui,* îmi spun: „Boris are un servicu fenomenal. Nu încerca să faci prea multe cu el. Pune mingea în joc. Fă-l să joace o minge sau două în plus la fiecare punct. Ţine mingea *în joc”.* Acesta este secretul meu împotriva lui Boris. Să-l fac mereu să alerge după o minge în plus. Becker poate deveni frustrat, iar eu vreau să-l frustrez. Evident, dacă se scaldă în lovituri bune, am încurcat-o, dar îmi spun că în meciul care e pe cale să înceapă, trebuie să rezist la fiecare punct posibil. Să rămân calm. Răbdător. Să nu încerc să fac lucrurile să se întâmple prea repede.

Muncind pe rupte pentru confruntarea cu Boris

De asemenea, mă gândesc dinainte la „personalitatea” competiţiei şi a adversarului. Boris Becker este ca un cal pursânge. Fizicul, puterea şi mişcările sale sunt atât de pure încât pot intimida. Este mare *şi* joacă măreţ. Mă pregătesc pentru orice meci cu Becker reamintindu-mi: „Nu te lăsa impresionat. Nu lăsă prezenţa lui să te copleşească. Concentrează-te pe planul tău de joc şi nu pe jocul lui”. Trebuie să fac asta, altfel doar l-aş privi pe Becker intrând pe teren şi m-aş retrage. (Iar acesta e un lucru important şi pentru jocul tău de tenis. Nu fi

impresionat decât *după* meci. Niciodată înainte.)

Vreau să vadă că mă străduiesc pentru tot, întorcând totul. Vreau să-i arăt că mă voi lupta pentru fiecare punct, pentru fiecare meci, chiar dacă meciul se prelungeşte şi o săptămână. Vreau ca el să creadă că nu voi renunţa *niciodată.* Vreau să aibă sentimentul că nu voi pleca niciodată. Că sunt permanent. Ştiu că Boris devine frustrat pe teren. împotriva unui jucător ca Michael Chang, acest lucru nu contează. Cu Becker poate fi foarte important. Nu are prea multă răbdare dacă punctele, game-urile sau meciul se prelungesc prea mult.

Ştiu că, dacă începe să se impacienteze, va începe să rateze lovituri, pentru că încearcă să termine repede. în timp ce mă pregătesc mental pentru jocul lui Becker, mă pregătesc şi să exploatez tendinţele şi slăbiciunile sale emoţionale şi fizice.

Revizuirea mea mentala şi planul de joc pentru Becker

1. Să am un prim serviciu jucat în procent cât mai mare. Nu încerc să lovesc aşi sau servicii câştigătoare. Să nu-i arăt de prea multe ori al doilea serviciu al meu.

2. Să servesc regulat către forehandul său. Să caut să lovesc scurt pe diagonală. Să mă apropii de linie. Să mă opresc lângă culoar.

3. Să încerc să provoc greşeli pe forehandul său. Să „nu-l las să-şi intre în ritm. Repet: fără ritm.

4. Să nu încerc să fac prea multe la returul serviciului meu. Să îl recuperez. Să îl fac să

lovească din nou.

5. Să lucrez din greu la fiecare punct. Să îl alerg pe Boris. îşi pierde răbdarea.

6. Să nu fiu impresionat de ce face. Să-l las să lovească mingea cât de tare vrea. Dar să-l fac să o lovească *mereu!* Să încerc întotdeauna să-l fac să mai lovească o dată.

uu

7. Boris devine frustrat dacă lucrurile nu merg aşa cum vrea el. încearcă să-l faci să joace mai mult decât vrea. Dacă începe să ţipe la el însuşi în germană, se clatină.

Funcţionează? Da. Funcţionează tot timpul? Da. însă nu vei *câştiga* de fiecare dată, evident. Dar procedura mea îţi creşte şansele de a câştiga de fiecare dată. Şi asta e tot ceea ce încerc să fac atunci când joc, să-mi cresc şansele de câştig.

US Open 1987 – Terenul Central Becker vs, Gilbert Şaisprezecimi

Am aplicat cu mare eficienţă acest plan împotriva lui Becker. în special în şaisprezecimile US Openului din 1987. La acel moment, era cotat numărul patru în lume. Eu încă încercam să intru în top 10.

Boris mi-a luat fără drept de apel primul set, cu 6-2, şi apoi l-a câştigat la tiebreak pe cel de-al doilea. Acum, conducea cu 3-O în cel de-al treilea. Mă apropiam vertiginos de punctul în care nu mai aveam ce să fac, iar Boris o ştia. Putea să încheie acest meci foarte curând.

Boris emană atâta siguranţă de sine când are un avans, încât poate să-ţi distrugă încrederea în

tine. Părul i se înroşeşte mai tare. Genele i se albesc atât de mult, încât aproape că nu se mai disting pe tenul său palid. Fizic e mai mare decât mine *şi* atitudinea sa îl face şi mai mare. O adevărată aură atletică îl înconjoară când se desfăşoară şi poţi să o simţi plutind deasupra fileului. Când e în avantaj, siguranţa de sine pe care o afişează e mai mult decât arogantă. Prin limbajul corpului, îţi spune că e mai bun decât ceilalţi. Numai că eu nu am crezut asta.

Al treilea set continuă cu mine la serviciu. Mă străduiesc să rămân în joc la 3-1, dar ştiu că, dacă Boris ajunge la 4-1, sunt de domeniul trecutului. Apoi face o greşeală mentală gravă. Puterea de concentrare a lui Boris pare să slăbească. îşi joacă lejer mingile de serviciu, aproape letargic. Face o dublă greşeală şi cedează două puncte, iar eu ajung din nou la serviciu cu 2-3. în mintea mea există o speranţă, datorită unui detaliu pe care îl ştiu (şi care mi s-a reconfirmat) despre Becker. Dintr-odată, întrezăresc o posibilitate să câştig. Iată cum.

Meciul nostru programat după-amiază a fost întârziat din cauza ploii. Drept urmare, am început foarte târziu şi în condiţii extreme de căldură şi umiditate. în acea zi de luni, temperatura la New York atingea 33 de grade Celsius, deşi parcă erau 85 de grade. Era ca şi cum am fi jucat într-o zi înăbuşitoare în junglă, o junglă în care vâjâiau avioane deasupra capului la fiecare cincisprezece minute. Era greu să-ţi păstrezi concentrarea.

Deşi nu-mi place căldura, mi-am dat seama că ar putea fi în favoarea mea. Ştiam că, în urmă cu

câteva săptămâni, câştigasem în faţa lui Boris Becker în Washington, D.C., chiar pe o astfel de vreme, când a clacat în ultimul set. Mi-am dat seama că, dacă aş putea cumva să întorc acest set în favoarea mea, efectul asupra lui ar putea fi devastator. Ar putea să-i amintească de ultimul nostru meci pe vreme călduroasă, înăbuşitoare şi de rezultatul acestuia.

Cred că deja presupusese că avea să câştige în trei seturi. Dacă aş putea să-i iau acest set după ce a fost atât de aphoape de câştigarea meciului (două seturi în avans, cu 3-O la serviciu), s-ar putea enerva pe sine. Dacă aş putea să-l fac să joace mai mult în astfel de condiţii, s-ar putea enerva chiar *foarte* tare pe el.

Şi ştiam ce ar fi însemnat asta. Acest lucru m-a motivat enorm. Simţeam, sincer, că aveam mari şanse să intru în mintea lui Becker, să-i distrug autocontrolul într-un mare fel. Şi această oportunitate exista pentru că eram mult în urmă. Sau, mai precis, exista pentru că Boris era atât de aproape de victorie, încât îi putea simţi gustul.

Dacă aş putea să-l fac să simtă că lucrurile *trenau* pe această căldură şi umiditate cumplite, calitatea jocului său ar avea de suferit pentru că, de fapt, ar scădea calitatea modului său de gândire. Am mai văzut întâmplându-se asta. Mi-am spus că, dacă aş putea câştiga al treilea set, aş putea câştiga meciul. Suna prea optimist? Iată ce s-a întâmplat.

La 2-3, câştig pe serviciul meu şi egalez setul, cu trei game-uri câştigate de fiecare. Jucăm deja de două ore şi jumătate. Am câştigat trei game-uri

la rând şi asta i-a atras atenţia. Acum, câştigăm amândoi pe serviciul propriu, dar Boris devine tot mai nemulţumit şi mai iritat. De două ori strigă ceva în germană. Glumesc puţin şi îmi spun că traducerea e „îmi ard picioarele. Vreau să le bag în gheaţă”. Boris accelerează ritmul şi joacă mai rapid. Ca şi cum ar vrea să termine cât mai curând posibil.

Autocontrolul lui începe să aibă de suferit. Amândoi câştigăm pe serviciul propriu din nou. Şi din nou. Dintr-odată, e 6-6 şi ajungem într-un alt tiebreak.

Boris pare să se adune şi câştigă un minibreak. E 2-1 şi el e la serviciu. Exact unde nu vreau să fiu, într-un tiebreak, la un minibreak distanţă de a mă trimite înapoi acasă. Dar acum Boris joacă două puncte care devin cruciale în rezultatul meciului, atât prin modul în care au influenţat scorul, cât şi prin efectele asupra stării sale de autocontrol.

La 2-1 şi la serviciu în tiebreak, Boris face o dublă greşeală. Ajung din nou la serviciu şi nici măcar nu e nevoie să-mi rotesc racheta. E o greşeală enormă din partea sa. Cred că a fost cauzată de faptul că devenise tot mai nerăbdător, forţând lucrurile puţin mai mult decât trebuia. Voia să termine treaba cât mai repede. Perfect.

Urmează apoi o altă schimbare esenţială la 2-2. Boris e la serviciu şi avansează la fileu. Şi se mişcă la dreapta (doar la câţiva centimetri de fileu), piciorul îi alunecă de sub el şi se prăbuşeşte. îl văd căzând şi, în timp ce se zbate frenetic să se ridice, trimit un rever înalt, pe

diagonala terenului, obligându-l să alerge înspre linia de serviciu. Nu ajunge până acolo. La linia de serviciu, piciorul îi alunecă iar. Şi, din nou, se prăbuşeşte pe teren. De această dată, nu se mai ridică.

Becker zace cu faţa la pământ, ţipând la el însuşi în germană, complet ieşit din minţi. A căzut atât de rău, încât ceasul său de aur i-a alunecat de pe încheietură până la degete. E furios pe el şi pe ceea ce se întâmplă.

Se ridică într-un genunchi şi scoate un urlet groaznic. Nimeni din lumea tenisului nu are un ţipăt atât de înspăimântător ca Becker când îşi pierde controlul.

E sunetul chinului pur şi total. E plăcut să-l auzi.

Boris clachează.

La 3-2 în tiebreak, servesc din nou pentru forehandul lui. Boris a lovit m fileu şi imediat a dezlănţuit un alt urlet care-ţi îngheaţă sângele în vine. De această dată, nu-l aud. Un alt avion uriaş zboară chiar pe deasupra noastră şi acoperă orice alt zgomot. E o senzaţie stranie. Arena chiar vibrează delà zgomotul produs de avion, îl văd pe Boris zbierând, dar nu aud nimic, cu excepţia zgomotului avionului. Boris flutură frenetic cu racheta către public. Ştiu că simte că se scufundă şi că nu poate să înoate. Indiferent cât de mult se străduieşte, nu simte decât că lucrurile se înrăutăţesc.

E interesant modul în care te afectează elementele care-ţi distrag atenţia atunci când ţi-ai luat avânt şi câştigi puncte. Căldura, umiditatea,

groaznicul zgomot de fundal al avioanelor zburând deasupra – nimic din toate acestea nu m-a deranjat. Dar când te zbaţi aşa ca Boris, e aproape imposibil să-ţi menţii concentrarea. Distragerile devin năucitoare. Mintea ţi-o ia razna. Nu vrei decât să pleci de acolo.

Continuăm cu 5-4 în tiebreak pe serviciul meu. îmi amintesc că planul meu de joc este să servesc selectiv pentru forehandul său. Şi asta fac. Boris loveşte în fileu, 6-4. Minge de set şi decid să servesc pentru forehandul său. Loveşte din nou în fileu! Tactica a funcţionat de minune.

Am reuşit să câştig breakul şi, totodată, setul 7-6 (7-4). Marşul lui Boris către victorie a fost încetinit. încă sunt în joc. Mai mult, ştiu că pot să câştig meciul.

Setul al patrulea este dificil, dar jocul meu rămâne constant. Nimic spectaculos, exact ceea ce am plănuit să fac. Am obţinut un break şi apoi l-am pierdut. Boris e nemulţumit, dar ştie că încă mă poate trimite înapoi în California. Rezist, lovind pentru forehandul său de câte ori pot şi îi întorc cu succes reverul. Nu reuşeşte să ţină ritmul, doar dacă îl impune el. Nu-i permit să-mi vadă prea des al doilea serviciu. Sunt răbdător.

Apoi s-a întâmplat ceva la care nu mă aşteptam. Se răspândise zvonul, în complexul sportiv, că Boris Becker dăduse de necaz. Locurile din tribună începuseră să se umple cu fani de la arena unde John McEnroe câştiga în faţa lui Andres Gomez. Şi acei fani voiau să mai vadă încă puţin tenis. Ştiau că, pentru a se întâmpla asta, trebuia să câştig al patrulea set. Mulţimea care se

adunase la locurile de la tribună era cu totul de partea mea! Ovaţionau la fiecare lovitură a mea. Chiuind şi ţipând, în timp ce eu dădeam totul din mine într-un efort care mă făcea să mă simt ca într-o saună. Trăiau din plin momentul. Şi eu odată cu ei.

Becker era afectat. Gemetele sale chinuite, tânguitoare în germană continuau: „îmi ard picioarele. Vreau să le bag în gheaţă”. Era ca şi cum mi-aş fi injectat o doză de adrenalină în organism. Ştiam că, atunci când şi-a pierdut controlul, l-am învins. Boris devenea tot mai frustrat. Ajunsese de la a avea doar două puncte până la victorie (când mă aflam eu la serviciu în al treilea set, la 4-5,

30-30) şi de la a fi la un pas până în sferturi, la a avea mult de muncă. Şi în condiţii grele până şi pentru o cămilă.

La 5-5, Boris ameninţa să câştige pe serviciul meu.

A încercat de două ori şi a eşuat. Nu am câştigat prea frumos, dar am câştigat. Boris urmează la serviciu la 5-6. Ne îndreptăm spre scaune pentru a face schimbul. Mă hotărăsc să-mi schimb tricoul, ca o încurajare mentală, ca să pun pe mine ceva curat şi uscat. Şi am început să-mi analizez modul de gândire. Mi-am revizuit planul de joc: „Fii pe fază. Nu pierde puncte aiurea. Fă-l să alerge mai mult după minge şi continuă să loveşti pe forehanded lui. Lasă-l să facă nişte greşeli!”

în fundal, pot auzi ceva, un fel de zgomot în mulţime. Mă face să-mi pierd concentrarea. îmi

ridic privirea şi văd doi adolescenţi alergând printre rânduri. Arborează steaguri americane şi mulţimea intră în joc: „SUA! SUA! SUA!” Se aude din ce în ce mai tare. Fanii chiar au intrat în joc. „SUA! SUA!” Mă uit înspre sectorul unde se află familia mea, alături de antrenor, Tom Chivington. Sunt în picioare şi ovaţionează. Emoţia care-i cuprinsese pe cei din tribune e electrizantă. Chiar am simţit fiori, în ciuda celor 33 de grade; m-am simţit stimulat şi încrezător.

Ne întoarcem pe teren cu Boris la serviciu la 5-6. Mulţimea freamătă. Boris serveşte de patru ori. Nu câştigă niciun punct. îl înving fără ca el să câştige vreun serviciu şi câştig setul cu 7-5! E o nebunie totală. Mulţimea urlă şi mă ovaţionează: „SUA, SUA”. Sunt arborate mai multe steaguri. Dintr-odată, ne aflăm în situaţia în care fiecare are două seturi. Meciul e la egalitate, nu-i aşa? Nu.

Eu am câştigat. Meciul nu s-a terminat, dar eu am câştigat. Mă uit la Boris şi văd că e terminat. E stors de energie. în ochi nu mai are nicio sclipire şi nici dorinţa de a lupta. Limbajul corpului său îmi spune că a terminat cu lupta pe ziua aceea.

Şi nici nu era o problemă fizică. Era una mentală. Boris este un atlet excelent, într-o formă fantastică. Ceea ce s-a slăbit a fost determinarea sa. Meciul îl frustrase pe Boris. Nu mai voia decât să plece de acolo. Exact aşa cum m-am gândit că s-ar putea întâmpla.

începe cel de-a cincilea set. Sunt la serviciu. Şi din nou Becker nu este o ameninţare. îmi câştig punctele uşor. Boris a obţinut numai două puncte

în două game-uri.

Am pornit la drum. Fac un break, câştig, break şi câştig. Sunt la 5-O şi am avut nevoie doar de zece minute. Cel puţin aşa se simte. Boris a reuşit să obţină un game, dar a pierdut cu 6-1.

Meciul durase patru ore şi şaptesprezece minute pe o căldură şi umiditate înăbuşitoare – o tortură. Deşi era programat ca meci de după-amiază, se făcuse aproape zece noaptea. Slăbisem trei kilograme. Dar eram atât de învigorat, că puteam să alerg la maraton. Jimmy Connors „m-a pleoştit" două zile mai târziu, în sferturi. Dar nu a ştirbit nimic din mândria simţită în a reveni de la două seturi în dezavantajul meu la a-l învinge în cinci. Niciodată nu mai pierduse Boris Becker având un avans de două seturi.

Pregătirea de dinainte de meci merita

O mulţime de lucruri au mers bine pentru mine în acea zi, dar am putut să profit de ele pentru că mă pregătisem înainte de meci ţinând cont de stilul de joc al lui Boris Becker şi de temperamentul său. Chiar când era în avantaj vizibil faţă de mine, tot simţeam că pot să câştig, pentru că îi înţelegeam stilul de joc şi temperamentul. Intrasem în joc cu o *puternică pregătire mentală.* Ştiam ce vreau să obţin şi ce nu vreau să las să se întâmple. în parte, avea legătură cu loviturile şi cu strategia. în parte, cu personalitatea, atât a mea, cât şi a adversarului meu. Acea pregătirea mi-a fost de folos când am avut nevoie.

Când situaţia părea disperată, am beneficiat

de un compas mental care m-a ţinut pe poziţii şi mi-a indicat un drum pe care să-l urmez în timpul meciului. în loc să mă dau bătut şi să accept înfrângerea, am crezut că există o posibilitate să câştig.

Boris Becker este un gentleman. Mai târziu în acea noapte, eram într-o discotecă numită Heartbroke, pe Varick Street, în Manhattan. Pe la miezul nopţii, am simţit o bătaie pe umăr. E Boris. Mă felicită şi vorbim despre meci la o bere. Spune că urăşte vremea aceea călduroasă şi înăbuşitoare. Eu îi spun că o ador. El spune că trebuie să se facă ceva în privinţa avioanelor care zboară deasupra arenei, în timpul unui meci. Eu îi spun că ador acele avioane. Mă tachinează puţin şi îmi spune că data viitoare nu o să mai fiu atât de norocos. Cinci luni mai târziu, îl învinge în Turneul Campionilor, la Madison Square Garden – fără avioane, căldură sau zăpuşeală.

Fiecare jucător este special, dar Connors este cel mai special!

Când joc împotriva lui Jimmy Connors, încercarea de a vizualiza meciul, precum şi analiza dinaintea meciului şi concluziile sunt total diferite, pentru că stilul său de joc şi personalitatea lui sunt foarte diferite de cele ale lui Becker. în primul şi-n primul rând, îmi reamintesc că trebuie să fiu imun la ceea ce se întâmplă în exterior – nu faţă de soare sau de vânt, ci faţă de haosul pe care Becker îl poate stârni în rândul fanilor şi al oficialilor. Jimmy tratează mulţimea ca şi cum el ar fi dirijorul, iar ei, formaţia. îi duce în punctul în care vrea el.

Înaainte de un moment important, Jimmy poate să facă dintr-odată ca 14 000 de oameni să o ia razna, ovaţionând pentru el şi împotriva adversarului său (adică eu), într-un vacarm total. îmi spun să mă aştept la asta şi să ignor. E parte din planul de joc. Aşa cum vei vedea, împotriva lui Connors e uşor de spus, greu de făcut.

(Dacă ar fi fost Jimmy în locul lui Boris în meciul de US Open pe care tocmai l-am descris, Connors ar fi perturbat meciul prin intermediul mulţimii, atunci când aş fi început să-mi aplic strategia în setul al treilea. Şi, când aş fi avansat în tiebreak, garantez că s-ar fi întâmplat „ceva" care să-mi frâneze avântul – o dispută despre decizia unei mingi de linie, o obscenitate sau altceva. Nu te-ar lăsa niciodată să avansezi lin spre victorie.)

De asemenea, cu Jimmy aş plănui să dau mingi tăiate pentru forehandul său (ceea ce eu numesc a felia friptura). Nimic dur. Doar un schimb jos de mingi. Ştiu că, atunci când serveşte de la linia de serviciu, Connors are tendinţa de a lovi din spate cu forehandul o minge înaltă şi scurtă. E ceea ce aştept. Vreau să fiu pe fază, să mă reped asupra mingii şi apoi să mă retrag.

De asemenea, înaintea meciului trebuie să aloc timp special pentru a analiza returul de serviciu al lui Connors. Are unul dintre cele mai bune retururi de serviciu. Specialitatea lui e să întoarcă în joc o minge de pe serviciul adversarului. Ceea ce ar trebui să fie o minge câştigătoare sau un as pentru tine îţi este retumat şi Jimmy se menţine în cursă. Nu trebuie neapărat

să lovească puternic. Pasează fantastic şi poate să lovească mingea cu precizie (în punctul unde tu nu ai cum să execuţi cea mai bună lovitură).

îţi transformă imediat avantajul pe care-l ai în dezavantaj. Şi reuşeşte asta pentru că face des presupuneri. Şi când nimereşte, chiar şi pe cel mai bun serviciu mingea se poate întoarce în terenul tău.

Dar cel mai important e că *nu loveşte în forţă pe serviciul adversarului.* Acest lucru îmi permite să încerc un as sau o lovitură care să mi se întoarcă slab pe primul meu serviciu. Dacă ghiceşte, o să mi-o retumeze. Dacă nu, câştig punctul. Şi, dacă greşesc, ştiu că nu o să se năpustească pe al doilea serviciu al meu, asemenea lui Becker.

îmi schimbă în totalitate strategia la serviciu. Nepunând presiune pe cel de-al doilea serviciu al meu, îmi permite mai mult loc de manevră pe primul meu serviciu. Sunt conştient când intru pe teren că un serviciu care ar fi as pentru oricine altcineva îmi poate fi retumat. Nu o să mă las surprins de asta. E ceea ce amncă Connors în joc. Dacă te laşi afectat de asta, o să ajungi să te concentrezi doar pe primul serviciu sau să încerci să loveşti din ce în ce mai puternic. Abordarea mea e de a avea servicii impecabile şi de *a mă aştepta* să le primesc înapoi. Nu-mi fac griji pentru serviciile următoare dacă îl ratez pe primul.

De fapt, adevărul e că al doilea serviciu al meu îl enervează (după cum vei vedea în curând). Lui Jimbo îi place ritmul. Se hrăneşte cu el. Al doilea serviciu al meu e o fâsâială. Sincer, cred că

îl deranjează puţin pentru că nu are ritm. Aşadar, nu mă îngrijorez pentru serviciile următoare, pentru că Jimmy Connors (spre deosebire de Becker) nu te face să plăteşti scump.

Recapitularea şi planul meu de joc pentru Connors

1. Aşteaptă-te ca Jimmy să manipuleze mulţimea în momentele-cheie. Fii pregătit pentru momentele de perturbare şi păstrează-ţi concentrarea.

2. Serveşte impecabil la primul serviciu. Dacă ratez, nu o să se năpustească pe cel de-al doilea serviciu al meu.

3. Loveşte tăiat pe forehandul său.

4. Nu-i plac loviturile slabe. Abia să atingi mingea când serveşti.

Turneul Campionilor 1987 – Madison Square Garden Connors vs, Gilbert

Connors şi cu mine ne-am confruntat în Turneul Campionilor din 1987, la câteva luni după ce m-a învins în sferturile US Open, după victoria mea în cinci seturi în faţa lui Becker. Niciunul din noi nu prea era în formă. Jucasem în patru turnee pe cinci continente în patru săptămâni. Jimmy se luptase cu o răceală puternică.

Cu toate acestea, am intrat pe teren pe deplin concentrat şi motivat. Mare parte s-a datorat dorinţei de a răzbuna acea înfrângere din cadrul Openului. M-a împiedicat să ajung în semifinale, trăind una dintre cele mai dureroase înfrângeri pe care le-am suferit vreodată. Credeam cu tărie că, dacă rămâneam axat pe planul meu de joc şi îmi

păstram concentrarea, îl puteam învinge. Se pare că am avut dreptate.

Am început în forţă şi am avansat la 6-4, 4-1. Simţeam că pot să trag tare şi să câştig meciul. Şi, pentru ca încrederea mea să sporească, părea că Jimmy consimte. Atitudinea lui în timpul celui de-al doilea set era total schimbată faţă de cum era de obicei. Făcea chiar pe bufonul. A pierdut un punct pe o lovitură lungă şi a continuat să alerge până aproape a ajuns la tribune. Apoi s-a oprit şi s-a amuzat cu doi fani (a luat batista cuiva şi şi-a suflat nasul). Mulţimii i-a plăcut. Puţin mai târziu, s-a enervat pe el însuşi şi s-a apucat de turul pantalonilor (o mişcare pe care Michael Jackson a furat-o de la el). Mulţimea se distra copios. De asemenea, erau vizibile la el semnele frigului. Din când în când, stătea chircit.

Acum, la 3-5 în al doilea set (şi cu un set în dezavantaj), Jimmy se pregăteşte să servească. Se întoarce către un fan din spatele său şi spune suficient de tare cât să-l aud: „L-am adus pe Gilbert în punctul în care doream". Jimmy afişează rânjetul său larg. Mulţimea râde şi aplaudă: „/imbo. *Jimbo".* Şi mie îmi place. îmi închipui despre Connors că este conştient de faptul că e obosit şi că meciul i-a scăpat din mână, voind doar să se distreze puţin cu publicul înainte de a se termina. *Mare* greşeală.

Următoarea dată când ridic privirea către tabela de scor, afişează 5-5. Ca prin minune, câştigase puncte. Băgase în seamă mulţimea şi mă păcălise; nu creând vacarm, ci provocând câteva râsete şi schimbând sensul meciului. Nu-mi venea

să cred că mă făcuse să-mi pierd concentrarea. Mă făcuse să-i urmăresc maimuţărelile şi să cred că până acolo îi fusese în ziua aceea, că urma s-o lase mai moale. Reuşise să-mi distrugă concentrarea. A fost un şoc să-mi dau seama ce se întâmplase. Un şoc atât de mare, încât m-am dezmeticit. Punctez, la fel şi Jimmy. Şase egal. Tiebreak.

Ştiam că am încurcat-o dacă ajung în al treilea set. Mulţimea devenea un factor esenţial, iar dacă Jimmy ajungea în al treilea set, avea să devină cu siguranţă un ajutor major pentru el. Mi-am revizuit planul de joc: „Fii mai curajos. Nu accelera ritmul. Fă-l să încerce să lovească mingi câştigătoare. Nimic spectaculos. Câştigă chiar acum”.

Şi am câştigat. Lui Connors i-a scăpat jocul din mână, deşi, la un moment dat, în timpul breakului, conducea cu 5-3. Apoi a făcut două greşeli la voleurile de pe rever, egalând scorul. Serviciul meu. încerc un as. Aut. Următorul serviciu e o fâsâială, iar Jimmy loveşte mingea în plasă. Nu-i plac loviturile slabe (îţi aminteşti strategia mea pentru loviturile pe serviciu?).

La punctul de meci, ne înscriem într-o cursă lungă, încearcă o minge lungă pe reverul meu. Sunt pregătit şi lovesc în forţă pentru a câştiga punctul şi meciul. Tentativa lui de a recupera teren s-a terminat, Gilbert 6-4, 7-6 (7-5). Jimbo aproape că reuşise strategia magică de a controla mulţimea pentru a reintra în joc. De data aceasta a eşuat. După cum vei vedea mai târziu, nu sunt mereu atât de norocos.

Connors se pricepe de minune să răstoarne lucrurile în favoarea sa. îţi frânează avântul în diferite feluri şi te face să ieşi din joc aducându-te în punctul în care-ţi pierzi concentrarea. încearcă să te facă să joci în condiţiile lui, nu în ale tale. Poate să o facă hlizindu-se cu mulţimea, aşa cum s-a întâmplat în cazul meu. Sau poate să recurgă la intimidare şi furie pentru a prelua controlul.

La Turneul Campionilor din 1987, mi-am dat seama ce se întâmplase înainte să fie prea târziu. Luasem avânt urmând planul meu de dinaintea meciului şi păstrându-mi concentrarea. Când Jimmy a reuşit cu succes să mă facă să-mi pierd atenţia, am fost capabil să-mi reintru în mână pentru că ştiam extrem de bine care era tactica sa. Aceasta îmi rămăsese întipărită în minte în timpul recapitulării mentale şi a planificării dinainte de meci. Mi-am dat seama că nu loviturile mele sunt responsabile pentru revenirea lui, ci mintea mea şi faptul că îmi slăbise concentrarea.

Cu adevărat măreţ, cu adevărat diferit

Aşadar, doi mari jucători, Becker şi Connors, cu stiluri de joc şi temperamente total diferite. Ambii necesită atenţie specială, planuri de joc şi atitudini specifice pe care încerc să mi le întipăresc în minte înainte chiar de a-i vedea în ziua unui meci.

Unul mizează pe cel de-al doilea serviciu al meu, care e mai slab. Celălalt nu. Unul are mulţimea la degetul mic. Celălalt nu. Becker se enervează când meciul tărăgănează. Connors iubeşte atât de mult să fie pe teren, încât chiar nu

vrea ca meciul să se termine. Boris are un prim serviciu impecabil şi un al doilea serviciu grozav. Jimmy nu îl are pe niciunul.

înainte chiar de a-mi vedea adversarul în ziua meciului, eu am revăzut deja istoria meciurilor noastre, stilul său de joc şi planul meu pentru meciul respectiv. Am revizuit mental ceea ce vreau exact *sa fac* să se întâmple. Şi ştiu exact ce vreau să *împiedic* să se întâmple. Ştiu ce vreau să obţin şi ce o să fac pentru asta. înotătorul olimpic Nelson Diebold a spus, imediat după ce a câştigat medalia de aur în 1992: „Buna pregătire mentală este la fel de importantă ca buna pregătire fizică". E valabil pentru toate sporturile, mai ales pentru tenis.

Procesul prin care trec când mă pregătesc pentru meciurile cu Becker şi Connors (sau Lendl, Chang, Courier şi oricare alt jucător) este *exact* acelaşi cu ce ar trebui şi tu să faci ca să te pregăteşti pentru propriii tăi Beckeri şi Lendli. Dacă eşti deştept. Să nu crezi că dacă joci tenis de clasa A, B sau C nu se simt avantajele. Eu cred că se simt chiar mai mult. Iată de ce.

Cei cu care joc mă analizează la fel cum şi eu încerc să-i citesc pe ei. Sunt, de asemenea, maeştri la a nu mă lăsa să fac ce încerc să fac. Tu nu ai problema asta. Majoritatea adversarilor tăi sunt prea leneşi mental înainte şi în timpul meciului.

în funcţie de nivelul tău de joc, s-ar putea să nu întâlneşti nici măcar un jucător pe lună care să analizeze serios stilul tău de joc şi să ştie cum să profite de asta. în plus, nivelul relativ modest al

aptitudinilor lor de joc îi face *pe ei* vulnerabili faţă de un jucător care ştie să profite de oportunităţi. O bună pregătire mentală din vreme este o oportunitate pe care trebuie să o exploatezi.

Fii *gata de joc* **când e timpul să joci** în analiza şi planurile de început, subconştientul tău începe să extragă informaţii din alte confruntări. Creierul începe să traseze circuite şi să activeze legături care te programează pentru un anumit jucător. E dificil să faci asta odată ce eşti în plină acţiune, pentru că în jurul tău se petrec o mulţime de alte lucruri. Ai nevoie de acea busolă mentală pe care ţi-o stabileşti înainte de meci ca de un punct de referinţă de încredere, unul care poate să te reaâucă pe direcţia câştigătoare.

Fă din asta un nou obicei. Meciul *tău* începe înainte de debutul meciului, în maşină sau acasă, când recapitulezi cu calm ce ştii despre adversar şi cum plănuieşti să foloseşti informaţiile. Nu îţi ia mult timp, dar termină înainte să ajungi. Când eşti pe cale să-ţi însuşeşti acel prim punct, tu î) vei fi „jucat” deja pe adversar şi vei fi în plin meci.

Importanţa pregătirii de dinainte de meci (şi puţină înşelătorie)

Iată un exemplu extraordinar (deşi unul extrem) al avantajului enorm pe care jucătorul mediu îl poate obţine printr-o bună pregătire înainte de meci. Şi cât de dezavantajos poate fi „doar a-ţi face apariţia”. Un anume jucător de la San Francisco Tennis Club a venit cu o bună pregătire mentală, fizică şi cu o serie de aptitudini de joc împotriva unui tip care doar îşi făcuse

apariţia şi voia să înceapă să joace. Iată ce s-a întâmplat.

Pentru un meci important (şi îi plăcea să parieze câte 100 de dolari pe set cu anumiţi jucători), acest individ (un pic şarlatan) ajungea pe teren cu o oră înainte.

Deja petrecuse timp uitându-se peste notiţele sale (da, avea notiţe despre meciurile sale anterioare). Acordase ceva atenţie planului său de joc. Urmau exerciţiile de Stretching pentru a se dezmorţi complet.

Apoi urmează încălzirea, *înainte* chiar ca adversarul său să ajungă pe teren. în continuare, „şarlatanul" loveşte la perete timp de 30 de minute, exersând loviturile şi trecând prin tot ceea ce îi pusese probleme în acea zi. Nimic intens. Doar o încălzire temeinică. Apoi, părăseşte terenul, merge la vestiare şi se schimbă.

Aşadar, acum că şi-a revizuit planul de joc, şi-a verificat notiţele, a făcut exerciţiile de stretching, o încălzire grozavă şi s-a schimbat în haine curate, se va întoarce pe teren? Bineînţeles că nu. Era momentul pentru ultima fază a escrocheriei sale. Se preface că a ajuns cu zece minute *mai târziu,* se scuză pentru întârziere şi propune să fie scurtat timpul de încălzire.

Bineînţeles, adversarul său se supără puţin din cauza întârzierii şi este de acord să înceapă mai repede pentru a salva timp. Intră direct în meci, doar cu o încălzire „frugală". „Porumbelul" urma să piardă banii în două seturi. Ar fi economisit 200 de dolari dacă ar fi anticipat comportamentul adversarului şi s-ar fi pregătit

cum trebuia. Nu avea niciun plan, niciun sistem, nimic.

L-a lăsat pe celălalt jucător să controleze evenimentele pentru că *nu era pregătit.* A fost un cercetaş de tot râsul.

Partea interesantă la ce a făcut acest „şarlatan" a fost că totul (cu excepţia întârzierii intenţionate) a fost pregătit excelent. Aşa ar trebui un jucător conştient să se pregătească pentru un meci. Folosirea acelei întorsături de situaţie întârziind a fost probabil inutilă (ca să nu mai vorbim, lipsită de orice eleganţă sportivă). Se afla cu mult în faţă făcând celelalte lucruri. Poţi să-ţi oferi şi tu acelaşi avantaj.

A-t avea pe „vreau" sa câştig

Majoritatea jucătorilor amatori nu ţin prea mult la victorie pentru a face mai mult decât să se prezinte la meci şi a alerga după câteva mingi în timpul lui. Jucătorilor amatori în general le e prea lene să alerge şi să gândească. Această descriere probabil că se potriveşte majorităţii oamenilor cu care joci. Dacă e aşa, ai noroc, pentru că poţi să profiţi de lenea lor mentală pentru a câştiga mai des. Dar numai dacă îţi pasă suficient de victorie şi eşti dispus să te forţezi mental pentru a o obţine, numai dacă îţi setezi mintea pe asta de la bun început.

Fă-o şi vei câştiga devreme un avantaj şi, odată cu acesta, adesea şi punctul de meci.

în continuare: Eşti pregătit mental. Asigură-te că şi echipamentul tău e pregătit.

2

Echipamentul necesar: Cum te poate ajuta echipamentul să câştigi

Hei, ce e în geanta aia mare pe care o poarta profesioniştii?

Când Bradley era copil, nu era prea bun la treburile casnice simple, cum ar fi să-şi facă curat în cameră sau să spele vasele. Pur şi simplu părea că nu-şi dă seama cum trebuie făcute aceste lucruri.

— Doamna Elaine Gilbert, mama lui Brad

Chiar şi jucătorul care înţelege importanţa câştigării unui mic avantaj (şi de a face asta în mod constant) poate să subestimeze rolul pe care-l are echipamentul de tenis în a te ajuta să câştigi. Majoritatea jucătorilor îşi închipuie că sunt pregătiţi pentru meci dacă vin cu pantofii de tenis, şosete, pantaloni scurţi, tricou, rachetă şi suspensor sau bustieră. Se mulţumesc cu asta – speră că adversarul va aduce el mingile de tenis. Un jucător care vrea într-adevăr să câştige va face mai mult decât minimumul necesar, iar acea listă *este* minimumul necesar.

Jucătorul serios vrea să se asigure nu numai că echipamentul adus îl ajută, ci şi că *mi-iface rău.* Se asigură că are cu el fiecare element de care ar putea avea nevoie în timpul unui meci. Datorită mizelor mari, jucătorii care pleacă în turneu sunt *foarte* siguri că au la ei lucrurile de care au nevoie. La acel nivel nu mai e de glumit. Dacă şi

pentru tine să pierzi nu e ceva de glumit, fă la fel.

Soţia mea, Kim, crede că exagerez când e vorba să-mi pregătesc echipamentul înaintea unui meci. Spune că sunt fanatic în privinţa asta. La fel îmi pregătesc echipamentul şi pentru o partidă de antrenament. Sunt meticulos în privinţa lucrurilor pe care le iau pe teren şi am mare grijă să mă asigur că toate lururile de care am nevoie sunt în regulă. într-un fel, geanta e biroul meu. Nevoile mele sunt speciale şi probabil diferite într-o oarecare măsură de ale tale, dar iată lista cu echipamentul cu care mă asigur că vin pe teren. S-ar putea să îi dai dreptate soţiei mele după ce îl citeşti.

Echipamentul meu necesar

Băutura energizantă secretă: apa

Apa este cea mai bună băutură energizantă. Dar pentru că, în mod normal, e gratuită, oamenii nu o apreciază. Eu vin cu apă. Beau apă. Şi o beau pe parcursul meciului. Am pierdut pentru că nu am făcut aşa. Acum mă asigur că am apă când mă antrenez sau când joc şi mă asigur că o şi *beau.* Nu doar când mi-e sete, ci constant în timpul antrenamentului sau al meciului. Vreau să evit chiar şi stadiul în care *ajung* să mi se facă sete. în acel stadiu, corpul meu deja suferă de deshidratare. Aşa că o aduc cu mine şi o beau. Evit astfel slăbirea forţei musculare şi pierderea controlului muscular care apar atunci când începi să te deshidratezi.

Aşa că, pentru a mă putea „hidrata”, mă

asigur că am întotdeauna apă la îndemână. O aduc pe a mea, deşi în majoritatea spaţiilor unde joc, apa şi băuturile sunt la discreţie. Dacă ai sticla ta de apă lângă scaun, e mai probabil să te obişnuieşti să mai iei câte o gură. în cele două ore *dinaintea* unui meci, mă asigur că beau două sau trei pahare de apă – şi mai multe când e cald.

Deshidratarea îţi afectează jocul, chiar înainte să-ţi dai seama. De aceea e vital să bei apă pe parcursul meciului. Este unul dintre acele lucruri „evidente”, neglijate de jucătorii de club. Data viitoare când urmăreşti un turneu, uită-te la profesionişti. Beau apă *la prima schimbare a părţii de teren.* Pentru că le e sete? Nu. Sunt prevăzători. Nu aştepţi să-ţi umpli rezervorul cu benzină după ce ai rămas fără benzină, nu-i aşa? Nu aştepta să bei când deja ţi s-a uscat gura de sete.

De asemenea, mă feresc şi de băuturile carbogazoase. Apa plată e cea mai bună. Şi iată şi o bună regulă de urmat: bea apă înainte de meci, pentru a fi pregătit pentru primul set. Bea apă în timpul primului set pentru a fi pregătit pentru cel de-al doilea. Cu alte cuvinte, bea apă *înainte* să simţi nevoia.

Mâncare energizantă

Aţi auzit de căderile de glicemie? Au loc atunci când nivelul glicemiei din sânge scade brusc şi încep dintr-odată să-ţi tremure genunchii. Pot apărea în cele mai nepotrivite momente şi fără avertisment. Soluţia este simplă. Mănâncă ceva. înainte de a mânca ceva, trebuie să şi vii cu ceva

la tine. Nu pornesc niciodată de la ideea că o să găsesc de mâncare pe teren. Am avut prea multe surprize neplăcute înainte. Acum, vin eu cu mâncarea mea.

în cazul meu, e vorba despre fructe. Cel puţin două banane. Uşor de digerat. Te energizezi pe loc. Batoane de ciocolată? Nutriţioniştilor nu le place ideea. Spun că asimilarea rapidă a zaharurilor e urmată imediat de o cădere de energie. Nu ştiu. Dacă e adevărat, asigură-te că ai la tine suficiente batoane. Când energia dată de un baton dispare, mănâncă altul. în orice caz, să ai *ceva* la tine. Te asigur de un lucru: dacă ai nevoie de o energizare rapidă, nimic nu funcţionează mai bine ca un baton de ciocolată. Şi nu te baza pe faptul că la terenuri o să găseşti un automat cu gustări. Când ţi-e lumea mai dragă, automatul e gol.

Rachete suplimentare în afară de a-ţi rupe un picior în timpul unui meci, nimic nu te scoate din joc mai rău decât a-ţi rupe racheta sau o coardă. Profesioniştii îşi aduc cu ei din belşug, opt sau nouă. Te gândeşti: „Cine o să-şi rupă opt sau nouă rachete?” în afară de McEnroe, nimeni. Dar mai e vorba de ceva.

Evident, rachetele suplimentare sunt importante în cazul în care una se rupe. Dar îmi aduc şi rachete cu corzi de tensiuni diferite. Unele sunt mai moi, altele mai dure. Motivul e că, într-o zi în care am probleme cu controlul, s-ar putea să vreau o tensiune a racordajului mai mare, pentru un control mai bun. într-o zi când mi-e greu să fac faţă loviturilor puternice ale adversarului meu, s-

ar putea să aleg o rachetă cu tensiunea racordajului mai mică. Imprimă mai multă forţă într-o singură lovitură.

în cazul tău? în mod clar trebuie să-ţi aduci cel puţin două rachete. Jucătorul căruia nu-i pasă suficient încât să se asigure că joacă cu acelaşi tip de rachetă pe tot parcursul meciului este neglijent (sau foarte zgârcit). Unii jucători vin cu încă o rachetă, dar e ca o roată de rezervă, rablagită, uzată, tocmai bună să te facă să şchiopătezi. Nu vrei să şchiopătezi într-un meci de tenis pentru că tocmai s-a rupt o coardă la racheta ta cea bună. Aşa că ia-ţi minimum două. Dacă nu-ţi permiţi luxul de a avea o a treia rachetă cu tensiunea de racordaj mai mică sau mare, mergi cu două. în anumite situaţii vei vedea că această opţiune îţi poate salva meciul.

Piasturi/bandaje îmi aduc suficiente bandaje pentru a înfăşură o mumie. Vreau să mă asigur că, dacă din cine ştie ce motiv îmi apare o băşică, nu voi ieşi din joc sau nu-mi va face victoria şi mai dificilă. Am picioare sensibile şi o rană la un deget face ca cele 40Osau50Ode sprinturi şi opriri să fie un chin. Sunt gata să o bandajez într-o secundă.

Pantofi de sport suplimentari

„Turf Toe” pare a fi numele unui cal care s-a clasat pe locul opt la Kentuky Derby. Dar nu e asta. „Turf Toe” se referă la procesul de măcinare a unghiei din cauza frecării constante a degetului de vârful tenişilor. Mai întâi se macină, apoi se infectează. Te voi scuti de alte detalii, dar durerea e cumplită. E ca şi cum ai încerca să mănânci floricele când ai un abces la un dinte – crunt.

Am avut o astfel de infecţie, care, în cele din urmă, s-a rezolvat printr-o intervenţie chirurgicală, în urma căreia mi-a fost scoasă unghia. Aşa că m-am hotărât să evit astfel de probleme. Dar în trecut, când sufeream de aşa ceva, dacă începea să mă deranjeze, îmi schimbam tenişii. îmi puneam o pereche cu un număr sau cu un număr şi jumătate mai mare, doar pentru a nu mă mai freca de vârf.

Şi de la tenişi noi poţi să faci băşici sau să ai alte probleme. Nu poţi să ştii când o pereche de tenişi te va bate. Dacă e un meci în care chiar depui efort, o pereche nouă de tenişi care nu ţi se potrivesc poate să-ţi provoace durere. Mi s-a întâmplat în finala turneului Volvo/Stratton Mountain, din ’87, împotriva lui Jim Pugh. Nu ştiu de ce, dar degetul mic de la piciorul drept îmi zvâcnea de câte ori mă opream brusc. Era ca o durere de dinţi. Şi se înrăutăţea. El era în faţa mea cu un break, la 5-2 în primul set.

în acel stadiu, mi-am dat seama că, dacă nu făceam ceva, voi avea probleme (de fapt, deja aveam probleme). Chiar dacă puteam juca în ciuda durerii, aceasta mă dis trăgea enorm. Am luat un tenis mai vechi din geantă pentru piciorul drept şi mi l-am pus în timp ce schimbam jumătatea de teren. Mi-a fost’de ajutor. Nu am mai pierdut niciun game pe tot parcursul meciului şi am câştigat cu 7-5, 6-O. Am încasat un cec de 114 000 de dolari purtând un tenis nou-nouţ la stângul şi unul ponosit la dreptul. După aceea, am început să mă gândesc la pantoful meu drept ca la pantoful „de concurs”, un fel de talisman care să mă

remonteze când am nevoie de un imbold mental. încă îl am acasă, pantoful meu sport vechi de 114 000 de dolari.

De obicei, mă acomodez cu o pereche nouă de tenişi purtându-i prin casă vreo două săptămâni înainte de a-i încerca pe vreun teren de tenis. Când ai avut probleme cu picioarele aşa ca mine, eşti foarte precaut cu ceea ce porţi. Uitasem să fac asta la Stratton Mountain. Noroc că am avut o geantă bine echipată.

Şosete suplimentare îmi iau şosete curate pentru a evita să fac băşici. Când îţi transpiră picioarele, piciorul începe să se frece de tenişi, ceea ce poate să cauzeze probleme. Asta se întâmplă deoarece un tenis este, în general, puţin mai mare decât porţi la alţi pantofi, pentru a permite degetului mare să aibă mai mult spaţiu. Problemele apar când degetul începe să se frece de tenis tocmai în acel spaţiu.

Pe vreme călduroasă, în timpul unui meci îmi schimb şosetele pentru a evita băşicile. îmi oferă, de asemenea, un uşor imbold mental dat de faptul că pun ceva uscat pe mine. Când meciul e avansat şi vreau să mă „încarc" mental, îmi schimb şosetele. Un mic truc care te ajută să-ţi recapeţi puterea de concentrare şi îi transmite corpului tău să continue lupta.

Flex-All 454

Ai peste 35 de ani? Ai sub 35 de ani şi joci mult tenis? Oricum ar fi, o să suferi, mai ales după un turneu. Sunt o mulţime de produse pe piaţă pe care le iei pentru dureri şi răni. Unele miros mai

rău decât altele. Unele sunt mai eficiente decât altele. Găseşte unul care nu miroase prea rău şi care are efect pentru tine. Eu mă dau cu Flex-All 454 înainte să joc şi în timpul unui meci sau la antrenament, când ceva începe să mă doară.

Constat că, cu cât înaintez în vârstă, cu atât folosesc mai mult. Mai întâi, îl cumpăram la tub. Apoi, la borcan. Oare îl vând şi la găleată? E un remediu grozav pentru o inflamaţie sau pentru o durere de spate. Mă dau cu el înainte şi după joc. Are efect.

Produse pe bază de ibuprofen

Ibuprofen este cuvântul-cheie. Advil, Nuprin, toate au, la bază, ibuprofen. El e cel care îndepărtează durerea. Iau două pastile chiar înainte să intru pe teren şi două după. Chiar ajută la diminuarea rigidităţii încheieturilor şi a muşchilor.

Pastile cu nutrienţi

Când e cald, mă tem să nu încep să am crampe.

Apa ajută la diminuarea acestui risc, dar dacă încep să simt crampe, iau pastile cu nutrienţi. Sunt eficiente şi acţionează rapid. Chang ar fi putut să le folosească în sferturile French Openului din 1989, împotriva lui Lendl. Din cauza crampelor, abia mai putea să meargă. Din fericire pentru Michael, asta l-a perturbat pe Lendl. De fapt, o întrebare interesantă ar fi dacă Chang l-ar fi învins pe Lendl dacă el (Chang) nu ar fi avut crampe şi nu şi-ar fi schimbat strategia. Poate.

Sau poate că nu.

Gri puri

Gripurile se umezesc sau se desfac în timpul unui meci. Nu-mi place să fiu nevoit să-mi schimb rachetele din cauza asta, aşa că am de rezervă la mine. Folosesc un tip de grip fabricat de Rocky Mountain Sports Company. Materialul seamănă cu un prosop, numai că e format din fâşii pe care le poţi înfăşură. Pe lângă faptul că e eficient, pentru mine a devenit un fel de talisman. L-am folosit ani de-a rândul şi am câştigat o mulţime de bani. Când am auzit că firma sistează producţia lui, am început să mă îngrijorez. Am aranjat să cumpăr ultimele 500 pe care le mai aveau pe stuc. M-am gândit că trebuie să-mi ajungă până în 2001.

Dacă joci intens şi foloseşti un grip, ai grijă să ai mai multe la tine.

Şireturi

Ai dreptate. Acum devin paranoic. Te gândeşti: „Iisuse, ia cu el şi suspensoare suplimentare?” Nu, dar acum că ai adus vorba despre asta…

String a lings[6]

Acestea prelungesc puţin viaţa rachetei. în cazul în care racheta începe să cedeze, ataşez o piesă pentru a nu trebui să schimb racheta. Nu-mi place să o schimb dacă m-am obişnuit cu ea. Odată ce mă simt confortabil cu un lucru, am

6 Mici bucăţi de plastic ataşate în locurile în care corzile se intersectează, pentru a preveni tocirea lor. (n.t.)

tendinţa să-l păstrez până când se strică. Şi asta e valabil pentru rachete, tenişi, şosete, şireturi *şi* corzi.

O şapcă cu cozoroc

Am tot timpul una în geantă. Câteodată joc afară, câteodată în interior. Am întotdeauna una ascunsă pe acolo. A mea se întâmplă să fie o şapcă ponosită Oakland As, pe care o am de mulţi ani. înainte de asta, am avut o şapcă Raiders.

Prosoape

Transpiraţia este modalitatea prin care organismul se luptă cu căldura, dar poate să şi cauzeze probleme. Mâinile transpirate pot să alunece pe grip când loveşti cu forţă.

Sudoarea din ochi te împiedică să vezi. Să te ştergi pe faţă, gât, braţe, mâini şi picioare te poate ajuta mult să te răcoreşti. Prosoapele sunt bune şi pentru altceva. Mi-am rupt pantalonii în timpul unei turneu demonstrativ în Asia, iar oficialii au stat în jurul meu cu prosoape în timp ce mă schimbam.

De asemenea, folosesc prosopul pentru ceva ce nu are nicio legătură cu transpiraţia. în timpul schimbării jumătăţii de teren, mi-l pun pe cap pentru a mă izola de lumea înconjurătoare – asta mă ajută să mă concentrez pe ce se întâmplă în joc. E ca un fel de mini-birou. Vezi o mulţime de jucători profesionişti făcând asta ca pe un fel de izolare autoimpusă în timpul unui meci. Te izolează de mulţime, de oficiali, de celălalt jucător, de orice. Când vrei să te aşezi şi să ai o discuţie

serioasă cu tine însuţi, prosopul e important.

Gheaţă

Nu gheaţă adevărată. Aduc gheaţă artificială la pungă, pe care o pot lua cu mine peste tot. Când ai nevoie, foloseşte-o. Adică, dacă îţi scrânteşti glezna sau faci o întindere musculară, poţi să răceşti zona imediat. Dar fii atent. Este foarte rece. Dacă o laşi prea mult, poţi chiar să-ţi provoci o degerătură.

Banderole

Sunt, de fapt, nişte mici prosoape, dar sunt foarte importante, pentru că le iei cu tine pe teren. Poţi să le foloseşti imediat.

Tricouri uscate

Am la mine în geantă mai multe tricouri din două motive. Evident, când unul se îmbibă de transpiraţie, vreau să mă schimb. Dar şi atunci când lucrurile nu merg bine (sau când vreau să-mi ofer un mic imbold), îmi schimb tricoul doar pentru a schimba puţin lucrurile. A pune pe mine un tricou nou mă face să-mi recâştig concentrarea şi să mă înviorez puţin. E un mic nou început.

Jolly Ranchers

Nu sunt fermieri fericiţi. Ci bomboane. Din nou, ceva cu care m-am obişnuit şi pe care-mi place să mi le îndes în gură pentru a mă impulsiona puţin. Ceva familiar, care mă relaxează. Dentiştii şi nutriţioniştii nu le agreează,

dar eu le am mereu la mine în geantă.

Hârtie şi creion în timpul unui antrenament, îmi vin idei noi legate de o lovitură sau de cum să mă confrunt mai eficient cu cineva. Le pun imediat pe hârtie. Unele idei sunt foarte valoroase şi risc să le uit dacă nu le notez imediat.

Ochelari de soare

Am mereu cu mine o pereche de ochelari RayBan pentru meciurile de exterior, unde lumina orbitoare este o problemă. Unele suprafeţe aflate în condiţii de luminozitate puternică în exterior reflectă din plin lumină orbitoare. Ochelarii de soare atenuează considerabil efectul.

Prin urmare, acestea sunt lucrurile pe care cel puţin un jucător aflat în turneu şi le-a pus în geanta pe care vezi că o poartă pe teren înaintea unui meci: opt sau zece rachete, mâncare, bomboane, gripuri, şosete, tricouri, prosoape, apă sau suc, şireturi, orice e necesar într-un meci. Soţia mea crede că sunt ca un copil care vrea să aibă cu el tot timpul păturica. Dar ştiu că fiecare lucru pe care-l iau cu mine ajunge să-mi fie folositor la un moment dat.

Lista de verificat înainte de decolare înainte de decolare, un pilot îşi verifică lista pentru a se asigura că avionul e pregătit de zbor, întrucât, odată ce roţile se desprind de sol, ar putea fi prea târziu. Dar, verificând lista, pilotul se pregăteşte şi mental pentru ce are de făcut în continuare. Mintea sa este atentă la punctele de pe listă, dar începe să se pregătească şi pentru zborul propriu-zis. Pentru mine, „lista de verificat” înseamnă să-

mi fac bagajul – mă introduce, treptat, în starea necesară meciului.

îţi recomand să-ţi faci şi tu bagajul dacă vrei să câştigi. Transformă procesul într-unul deliberat. Face parte din abordarea mea „N.M.G.”: Nu Mă Grăbi. Câştigi pe două fronturi. Vei avea echipamentul de care ai nevoie în orice situaţie ar apărea în timpul meciului. De asemenea, vei începe în starea de spirit potrivită, total concentrat pe tenis.

Poate ţi se pare că exagerez, dar nu o fac. *Vreau să câştig!* Când miza este de două milioane de dolari, cum a fost în timpul unui turneu în Germania, nu vreau să-mi asum nici cel mai mic risc ca băşicile, crampele, deshidratarea, foamea, rachetele şi corzile rupte, şosetele sau gripurile îmbibate de transpiraţie, şireturile sau orice altceva să-mi afecteze victoria. Nu las nimic la voia întâmplării.

Probabil te gândeşti: „Mda, dacă aş juca pe două milioane de dolari, aş veni şi eu cu o pereche în plus de şosete. Dar eu joc doar de amuzament”. Aşa e. Şi *e mult mai amuzant să câştigi.*

Le spun jucătorilor pe care-i antrenez că, dacă nu le pasă *cu adevărat* de victorie şi de înfrângere, atunci să nu ţină scorul. Trebuie să fie tare trist individul care simte la fel victoria şi înfrângerea. *Acea* persoană ar trebui să consulte un medic şi să ceară să i se ia tensiunea.

Lista de verificare a echipamentului

Cerinţele **de bază** zilnice

Pentru tine, fă lista mai scurtă. Iată ce ar

trebui să iei pe teren pentru fiecare meci.

1**. Apă.** Vino tu cu apă. Mai ia câte o gură pe parcursul meciului. Nu aştepta până ţi se face sete. Şi bea apă *înainte* de meci.

2. **Două rachete.** Două sunt minimum. Şi nu uita să le alternezi de la meci la meci. Vor rezista mai mult. Adu cu tine o a treia cu o tensiune a racordajului puţin mai mică şi o a patra cu o tensiune a racordajului mai mare dacă joci mult.

3. **Mâncare energizantă.** Fructe. Un baton de ciocolată. Ceva pentru a creşte rapid nivelul glicemiei.

4. **Flex-All 454.** Dacă ai peste 35 de ani, nu te mai amăgi. De ce să suferi? Ia orice te ajută să joci mai puţin dureros.

5. Produse pe bază de ibuprofen. Idem.

6. **Gheaţă artificială.** Pentru soluţii de urgenţă la întinderi musculare, glezne scrântite şi alte probleme similare. Cu cât îţi pui gheaţă mai repede, cu atât te vindeci mai rapid.

7. **Prosoape.** Doar dacă transpiri. Şi foloseşte-l pentru a te izola atunci când vrei să te concentrezi. Pune-l pe cap în timpul unei schimbări a jumătăţii de teren şi gândeşte-te.

8. **Banderole.** Din nou, doar dacă transpiri. Şi dacă nu transpiri, poate că ar trebui să te străduieşti mai mult în timpul unui meci sau să joci cu adversari mai puternici.

9. **Şapcă cu cozoroc.** E alegerea ta ce brand preferi. Totuşi, aş recomanda şepcile As sau Golden State Warriors.

10. **Tricouri curate.** Ţine mai multe în

geantă, pentru a nu trebui să împachetezi câte unul de fiecare dată.

11. Echipament suplimentar. Cât de mult joci? în câte turnee te califici? Vrei cu adevărat să ai disponibil echipamentul necesar pentru a câştiga? Atunci hotărăşte de ce rezerve suplimentare de urgenţă ai avea nevoie. E dificil să vii cu prea multe. E uşor să ai prea puţine.

Jucătorul complet echipat

E dificil să vii cu prea multe pe teren, dar nu e imposibil. Mi-am dat seama de asta când l-am cunoscut pe Peter Pammer. (Nu e numele lui adevărat. Spune că nu şi-a dat seama niciodată că a exagerat cu lucrurile până când nu l-am întrebat dacă aş putea să-i menţionez numele în carte. „Nu. *Te rog,* nu folosi numele meu.”) E un jucător amator, căruia îi place să găsească, să cumpere, să aducă şi să poarte *totul* când vine vorba de tenis. Cum ar fi?

Peter vine cu două tipuri de apă: carbogazoasă şi plată. Trei rachete. O şapcă cu cozoroc. Apărătoare din neopren pentru ambele coate şi ambii genunchi. O banderolă de pânză peste neopren pentru cotul care-l supără mai rău în acea zi. Gumă. Batoane de ciocolată. Suc de fructe. Picături de ochi. Bomboane mentolate.

Are un săculeţ cu sacâz pe care îl ia cu el pe teren, înainte de fiecare serviciu, îşi presară sacâz peste grip pentru o mai bună priză sau ceva de genul ăsta. (După un meci, este atâta praf alb împrăştiat pe jos, încât parcă ar fi nins pe liniile din spate.) îşi aduce prosoape şi gheaţă, pastile şi

o mănuşă de golf pentru a evita să facă băşici în palmă. Banderole pentru mâini. Bentiţe. (Aţi văzut vreodată pe cineva purtând şapcă cu cozoroc *şi* bentiţă?) Poartă tenişi înalţi pentru a-şi proteja gleznele.

Când Peter se mobilizează complet pentru confruntare, arată ca Pillsbury Doughboy[7]. Dar ştii ceva? Nu a pierdut niciodată vreun meci pentru că a avut prea mult echipament. Şi probabil că a şi câştigat câteva pentru că a venit pregătit. Cercetaşii i-ar fi dat insigna de onoare pentru „Pregătire de urgenţă în tenis”.

Aşa că pentru binele tău e bine să ai „strictul necesar”, îţi va permite să fii pregătit pentru orice situaţie de urgenţă, mai mică sau mai mare. Şi, în timp ce-ţi faci bagajul şi te pregăteşti, creierul tău se va seta pe tenis.

*In continuare: Ţ*i-ai făcut bagajul. Acum, fă stretching pentru a avea succes.

3

Fă Stretching pentru a reuşi în 1988, credeam că ajunsesem la finalul carierei mele. Aveam junghiuri intermitente în glezna stângă. Uneori, când mă lăsam pe partea stângă, mă simţeam de parcă cineva îmi implântase o şurubelniţă şi o tot răsucea. Se umfla şi durea atât de rău de câte ori jucam pe o perioadă mai mare, încât şchiopătam zile întregi după un meci. Osteocondrita şi afecţiuni ale tendonului ameninţau să-mi pună capăt vieţii în tenis. Cu zece sau cincisprezece ani în urmă, chirurgia poate că

7 Pillsbury Doughboy sau Poppiri Fresh, mascotă a companiei Pillsbury, folosit în numeroase reclame, (n.t.)

nu ar fi fost capabilă să-mi rezolve problema, dar am fost norocos. Doctorii au reuşit să mă pună pe picioare şi să-mi permită să joc fără să resimt vreo durere.

Acum, mă confruntam cu altă problemă. Revenirea e întotdeauna dificilă, dar, în cazul meu, era şi mai dificilă din cauză că odihna nu s-a aflat niciodată pe lista mea de priorităţi. Când aveam nouăsprezece sau douăzeci de ani, nu îi prea vedeam rostul şi, pe măsură ce am înaintat în vârstă, am rămas cu această mentalitate. Mi-a afectat stilul de joc. Antrenorul meu, Tom Chivington, observase că eficienţa mea părea să scadă simţitor în meciuri care se prelungeau pe trei sau mai multe seturi. Eram încăpăţânat şi nu făceam nimic să schimb ceva.

După operaţia la gleznă, ştiam că trebuia să muncesc din greu dacă voiam să ajung la condiţia fizică dinainte (despre care Tom spunea că nu era prea bună). Dacă voiam să fiu mai bun decât înainte, trebuia să mă străduiesc să-mi impun odihna cu disciplină şi cap.

Am luat lucrurile foarte în serios. Dacă te retragi din turneu şi stai acasă în faţa televizorului uitându-te la cei care se confruntă în competiţii în toată lumea, te simţi departe de acţiune, departe de spiritul competitiv. Era înfricoşător. în timpul acelor luni de recuperare, mi-am dat seama cât de mult îmi place să particip la competiţii.

Atunci am început să lucrez cu conştiinciozitate cu Mark Grabow, unul dintre experţii americani în antrenamentele care sporesc stabilitatea şi forţa. E un fost jucător de fotbal

care a reprezentat Statele Unite la Jocurile Pan-Americane. A lucrat cu echipe de tenis masculin şi feminin de la Universitatea din Stanford şi, în prezent, este antrenorul pe stabilitate şi forţă a Golden State Warriors din NBA. Chris Mullin, membru al Olympic Dream Team din 1992, este unul dintre elevii săi. A mai lucrat şi cu Aaron Krickstein şi Jennifer Capriati.

Şi, mai important, a lucrat cu mii de jucători amatori ajutându-i să se pregătească corect pentru meci.

Mark nu numai că m-a adus la cea mai bună condiţie fizică pe care o avusesem vreodată, dar m-a şi ajutat să-mi dezvolt o rutină pentru încălzire şi odihnă, care a devenit extrem de importantă pentru mine în *a începe meciul* la cel mai înalt nivel.

împreună, am perfecţionat un program dinainte de meci, pe care ar trebui să-l parcurgi *automat* înainte de un meci. E scurt, lipsit de durere şi eficient. îţi va fi de folos pentru stilul tău de joc *şi* te va ajuta să previi accidentările. E încă o oportunitate plină de avantaje pentru tine.

Cele patru (sau cinci) minute magice ale lui Mark

Scopul tău îii timpul acestei scurte încălziri dinainte de meci vizează două aspecte: să-ţi îmbunătăţeşti calitatea jocului la începutul meciului (care va afecta apoi modul în care vei juca mai târziu în meci) şi să previi accidentările. Ideal ar fi să aloci 20 sau 25 de minute pentru pregătirea fizică necesară pentru a face faţă

stresului de a juca un meci (la orice nivel) înainte de a pune mâna pe o rachetă. Totuşi, rar se întâlneşte un jucător amator care să facă asta. Nu-ţi face griji, poţi să faci un bine imens, ţie şi stilului tău de joc, dacă incluzi în rutina ta recomandările pentru cele patru (sau cinci) minute ale lui Mark.

Primele trei minute le aloci efectiv încălzirii muşchilor. Aceste exerciţii sunt numite mişcări pentru dezvoltarea flexibilităţii statice. Primele ar trebui să fie exerciţiile dinamice (de mişcare) pentru încălzire. Mişcările statice (sau de întindere) ar trebui făcute după încălzirea musculară.

încălzirea pentru flexibilitatea activa

Tenisul este un sport al îndemânării care începe de jos. Totul porneşte de la picioare. Grupele mari de muşchi de la picioare – această parte a corpului ar trebui să beneficieze de cea mai mare atenţie, încă de la început. Jucătorii amatori de tenis aproape întotdeauna încep automat încălzirea în principal cu braţele şi mâinile.

Intră pe teren, fac vreo două flexiuni sau nişte exerciţii de joc de glezne (ceea ce eu numesc a pretinde că faci exerciţii de întindere) şi imediat încep să facă schimb de lovituri cu pământul. Uită-te la încălzirea prietenilor tăi. Vei vedea în principiu braţe şi mâini mişcându-se încolo şi-ncoace.

Ceea ce trebuie să faci iniţial este ceva specific sportului (adică specific tenisului), o încălzire uşoară care să-ţi ridice temperatura

normală a grupei principale de muşchi dintre şolduri şi laba piciorului – adică picioarele. Scopul acestor mişcări este acela de a-ţi creşte temperatura muşchilor solicitaţi datorită accelerării circulaţiei sângelui. Drept consecinţă, muşchii vor putea să se contracteze mai bine şi mai rapid, cu mai puţine riscuri de accidentare. Asta înseamnă că, atunci când *începi meciul,* te vei mişca mai bine. Rezultatele se vor vedea în jocul tău.

încălzirea ta trebuie să reitereze mişcările picioarelor folosite în timpul unui meci, dar la o intensitate mult mai scăzută. Următoarele mişcări esenţiale îţi vor încălzi cea mai mare grupă musculară. Execută-le în timp ce adversarul tău pretinde că face exerciţii de întindere sau e ocupat cu echipamentul. Timpul de care dispui este scurt (între patru şi cinci minute) şi rezultatele sunt valoroase. De fapt, vei şti că ţi-ai făcut bine datoria dacă transpiri puţin în timpul primelor mişcări – chiar şi o frunte acoperită de broboane e un semn că ţi-ai pus sângele în mişcare. *După aceea,* faci stretching.

Înconjoară careul

Aceasta este prima mişcare a încălzirii tale şi ar trebui făcută cu grijă şi la intensitate scăzută. De fapt, vei alerga în jurul jumătăţii tale de teren („careul”), întotdeauna cu faţa spre fileu.

întoarce-te în punctul unde liniile duble (specifice jocului la dublu) se intersectează cu linia de fund. Apoi porneşte în pas alergător spre fileu în spaţiul dintre liniile duble. Când ajungi la

mai puţin un metru de fileu, schimbă direcţia şi aleargă paralel cu fileul în acelaşi ritm. Corpul tău va fi tot cu faţa spre fileu în timp ce alergi într-o parte, pe lângă el. Când ajungi la cealaltă porţiune de linii duble, schimbă direcţia (rămânând cu faţa la fileu)

şi aleargă uşor cu spatele, spre linia de serviciu. Menţine un ritm lejer. Când ajungi din nou la linia de fund, schimbă direcţia (rămânând cu faţa spre fileu) şi aleargă uşor paralel cu fileul, spre celălalt culoar de linii duble.

Repetă mişcarea de două sau de patru ori, intensificând gradual ritmul. Alergi în jurul jumătăţii tale de teren (întotdeauna cu faţa spre fileu) şi supune-ţi muşchii de la picioare unei încălziri generale excelente.

Dacă nu faci nimic altceva decât ceea ce tocmai ţi-am recomandat, îţi vei ajuta enorm picioarele prin mişcări în faţă, în spate şi în lateral. Ţi-ai pus sângele în mişcare în grupele principale de muşchi, iar rezultatele se vor vedea în jocul tău (ca să nu mai vorbim de scăderea riscului de accidentare). Totuşi, Mark şi cu mine îţi recomandăm să adaugi ceva la rutina înconjuratului careului pentru a-i spori eficienţa.

Dă-ţi **un şut în fund**

După ce ai înconjurat de două ori careul, mai adaugă ceva la ceea ce faci. în timp ce alergi cu faţa spre fileu (şi apoi te îndepărtezi cu spatele de el), începe să-ţi accentuezi mişcarea pe care o faci cu călcâiul. La fiecare pas, du-ţi călcâiul la fund, ca şi cum ai încerca să te loveşti.

Nu exagera. Cheia unei bune încălziri este o

intensificare *graduală* a mişcării. Asta va continua încălzirea picioarelor, în special a cvadricepşilor (partea din faţă a coapselor). Fă-o cel puţin o dată în timp ce înconjori terenul.

Ridică genunchiul mai sus în final, adaugă asta procedurii de înconjurare a careului *după ce* ai făcut mişcarea de „Dă-ţi un şut în fund”. Când te mişti înainte şi înapoi (înspre şi de la fileu), adu-ţi genunchii mai sus şi mai aproape de talie – ridică piciorul mai sus. Imaginează-ţi că-ţi aduci genunchii la piept.

Dacă înconjuri o dată careul ridicându-ţi astfel genunchii, eşti pregătit să faci faţă unui ritm alert încă de la început. Dacă ai timp să continui această rutină, profită de ea.

Exerciţii statice pentru flexibilitate

După ce au fost activate şi încălzite principalele grupe de muşchi, e timpul să faci foarte pe scurt nişte exerciţii statice de stretching. Odată ce ţi-ai *încălzit* muşchii, poţi să faci mai bine mişcările de întindere. Un stretching mai bun îţi va permite o gamă mai variată de mişcări când începi să joci, cu mai puţine riscuri de accidentare.

Barza

Acest exerciţiu de stretching e uşor de ţinut minte. Ajungi să arăţi ca o barză. începe prin a te plasa lângă fileu pentru a te ţine de el dacă trebuie să-ţi menţii echilibrul. Ridică-ţi un picior în spate (adu-ţi călcâiul înspre fund) şi apucă-ţi

vârful piciorului cu mâna. Treptat şi uşor, adu-ţi piciorul cât mai aproape de fund. Nu exagera.

Acest exerciţiu va continua mişcarea de stretching pentru cvadricepşi sau muşchii coapsei.

Fă asta timp de cincisprezece secunde pentru fiecare picior, întinzând şi relaxând gradual, întinzând şi relaxând.

Plecăciunea în faţa împăratului

Cu picioarele uşor depărtate, apleacă-te din talie ca şi cum ai face o plecăciune în faţa unei personalităţi regale. Ţine-ţi genunchii uşor îndoiţi şi spatele relativ drept.

întinde-ţi braţele înspre pământ. Rămâi aşa timp de zece secunde şi apoi repetă mişcarea.

Cu cât te vei apleca mai mult, cu atât se vor simţi efectele în zona posterioară a picioarelor tale (tendoanele) şi la şale. *Nu te forţa* nici acum, nici pentru orice altă mişcare. Şi *nu te încorda* când încerci să realizezi un Stretching complet. Niciodată să nu te încordezi în timpul stretchingului. Mişcările sunt graduale, line şi moderate.

Al **GRIJĂ DE MIJLOCUL TĂU**

Accidentele de şale sunt foarte frecvente, iar acest mic exerciţiu este un bun leac preventiv.

Stai cu picioarele depărtate cam la 60 de centimetri. Gradual transferă-ţi greutatea pe piciorul drept (fără să-ţi mişti picioarele). în timp ce faci asta, îndoaie-ţi genunchiul drept (va veni uşor în faţă) pentru a te obişnui cu transferul de greutate. Ţine-ţi talpa stângă lipită de pământ şi piciorul în poziţie cât mai dreaptă.

Vei începe să simţi o presiune în partea din stânga a vintrelor. Mişcă-te uşor pe partea asta şi întinde-te. Stai în poziţia asta timp de zece secunde.

Apoi repetă mişcarea pe celălalt picior.

Aceste serii de exerciţii te vor pregăti fizic pentru ceea ce urmează. Majoritatea jucătorilor nu încep să se gândească la meci decât atunci când e în desfăşurare şi nici nu fac încălzirea înainte de cel de-al patrulea sau al cincilea game. Acele patru sau cinci game-uri se vor resimţi.

Dă-i corpului tău şansa de a avea cel mai bun start.

Fă-ţi încălzirea şi stretchingul pentru a avea succes. Rezultatele din prima parte a meciului vor fi mai bune, ceea ce poate schimba fundamental desfăşurarea ulterioară. De asemenea, riscurile de accidentări vor scădea.

Nu durează mai mult de cinci minute, aşa că fă din asta un obicei.

Şi, în final, dacă vrei să previi înţepenirea şi vrei să-ţi menţii flexibilitatea, fă câteva exerciţii statice pentru flexibilitate şi *după* meci. Sunt foarte importante, mai ales pe măsură ce înaintezi în vârstă. Nu vei mai fi atât de înţepenit a doua zi dacă faci un stretching bun imediat după joc şi înainte să te linişteşti.

In continuare: Corpul tău e încălzit. Acum, fă exerciţii de încălzire pentru lovituri.

U

încălzire la foc automat: Dezmorţeşte-ţi rapid mişcările de lovire a mingii în timp ce treci prin pregătirea pentru meci şi te apropii de începutul

meciului, ajungi la cel mai important element înainte ca meciul să înceapă: încălzirea pentru lovituri. Majoritatea jucătorilor amatori irosesc sau minimalizează această parte a rutinei dinainte de meci pentru că nu înţeleg cât de mult poate să contribuie la victorie.

Iată o regulă fundamentală pentru mine: *A avea un plan.* Fiecare etapă a meciului ar trebui înţeleasă ca având potenţialul de a te ajuta să câştigi. A avea un plan îţi asigură şansele de a obţine victoria. A şti ce vrei să obţii în timpul încălzirii te va ajuta să reuşeşti.

Două extreme: ambele greşite

Există două tipuri de încălzire pe care le observ la jucătorii de club: prea mult sau prea puţin. Unii jucători ies şi se încălzesc timp de o lună. Speră cumva că vor deveni dintr-odată mai buni? Nu o să se întâmple în timpul încălzirii. Le e teamă să înceapă meciul? încearcă să slăbească? Oricum ar fi, ştii genul (şi sper că nu eşti la fel). Ies pe teren şi, timp de 20 de minute, îşi exersează *toate* loviturile… cu ajutorul tău!

Nu-ţi lăsa adversarul să te folosească pe post de automat de mingi. Când eşti gata să începi, începe. Spune-i adversarului că trebuie să pleci puţin mai devreme. Spune-i că vrei să fii sigur că vei încheia meciul. Sau înţelegeţi-vă dinainte cât să dureze încălzirea. Nu-l lăsa să te târască în sesiunea *lui* de antrenament. Poate să se antreneze pe timpul lui. Asta e o încălzire. în plus, a trece prin tot acest proces nu va fi prea folositor pentru jocul tău.

Totuşi, majoritatea jucătorilor urăsc încălzirea. De fapt, în general, cu cât este mai slab un jucător, cu atât mai puţin timp alocă încălzirii. E ca la ora de educaţie fizică din liceu, ceva ce faci pentru a absolvi. Nu profită de timpul de încălzire şi astfel îşi irosesc şansa. O fac superficial şi exersează de câteva ori loviturile lor preferate, le ignoră pe cele la care nu stau prea bine şi se aruncă în meci. Dacă eşti neglijent, grăbit şi nepăsător în acest timp valoros ce precedă meciul, cu siguranţă vei fi aşa şi pe parcursul meciului. Jucătorul pregătit poate să profite de pe urma celui care nu-şi exploatează la maximum perioada de încălzire.

încălzirea este ultima ta şansă în a-ţi pregăti terenul pentru un bun debut în meci, de a lua un avans faţă de adversarul tău, ceea ce poate să influenţeze desfăşurarea întregului meci şi să te pregătească să joci la potenţialul tău maxim. Fă-ţi un plan pentru această etapă şi urmează-l. Iată cum să faci asta.

Planul: scurt şi simplu încălzirea nu trebuie să dureze mult, dar vrei să obţii trei lucruri de la ea:

1. Să continui încălzirea fizică şi mentală începută în timpul stretchingului şi a etapei de planificare şi vizualizare.

2. Fă ca ochii şi corpul să se sincronizeze pentru a obţine lovituri reuşite, *ceea ce include controlul nervilor.*

3. învaţă cât de mult poţi despre adversarul tău.

Jucătorii care participă la turnee vin pe teren

deja încălziţi. Ce se întâmplă în faţa mulţimii chiar înainte de meci este ultima picătură a antrenamentului. Ajută la calmarea emoţiilor şi destinde pe toată lumea. Dar pentru tine, încălzirea pe teren reprezintă probabil *întregul* tău antrenament. Aşa că nu-l irosi. De aceea „şarlatanul" care îşi făcuse încălzirea cu profesioniştii de la clubul său înainte de meci a avut un avantaj atât de mare. Era în formă cu patru sau cinci game-uri înainte ca „porumbelul" să se dezmeticească.

Cum să-ţi dezmorţeşti loviturile în 7 minute şi 45 de secunde

Voi vorbi despre o procedură specială de încălzire care, garantat, te va pregăti corect pentru meci, atât fizic, cât şi mental. Când intri pe teren, foloseşte-o. Adversarul tău probabil că va fi de acord cu orice propui tu dacă eşti amabil. Ai putea să alegi să foloseşti propriul tău set de lovituri de încălzire. E în regulă atâta vreme cât îţi aminteşti să treci prin toate şi să ai o rutină constantă pe care o urmezi în acest sens. Tiparul pe care-l stabileşti se adaugă procesului de a-i transmite minţii şi corpului tău că azi jucaţi tenis.

Nouăzeci de secunde; voleu ia voieu

Vrei ca ochii şi mâinile tale să se sincronizeze. Nu alerga în jurul terenului începând cu loviturile cu pământul, mai ales dacă eşti un jucător de categoria B sau C şi mai ales dacă nu ai mai jucat de câţiva ani.

E o prostie să începi să dai lovituri care necesită cel mai mare efort de mişcare şi care-ţi solicită cele mai mari grupe musculare dacă n-ai jucat de o săptămână. Dacă joci constant, atunci e altceva. Atunci chiar e bine să începi cu loviturile cu pământul şi apoi să treci la voleuri. Totuşi, majoritatea jucătorilor nu sunt atât de norocoşi.

Spune-i adversarului tău că vrei să faceţi schimb de mingi lejere la voleu, ambii rămânând în careul de serviciu, la un metru şi jumătate-doi metri de fileu. E doar un mic test de trezire a funcţiei motrice ochi-mână.

Crede-mă, funcţionează. Te ajută să stai cu ochii pe minge şi să loveşti mingea cu racheta, fără să depui prea mult efort şi oferindu-ţi cea mai bună posibilitate pentru un bun contact. Adversarul tău o să se strâmbe când o să începi. Ignoră-i expresia. Nu are niciun plan şi se mişcă doar în virtutea inerţiei. Abordarea asta îţi e de mare ajutor în a-ţi impune un ritm bun (şi, din păcate, şi adversarului).

Loveşte mingea înainte şi înapoi pentru rever şi forehand. Stai pe vârful picioarelor. Pur şi simplu, stabileşte un bun contact. Vei reuşi să stai cu ochii pe minge, astfel încât centrul de percuţie al rachetei tale să poată fi atins.

Patru minute: serveşte corect loviturile cu pământul

Primul lucru pe care trebuie să ţi-l aminteşti: încearcă să trimiţi lung primele lovituri cu pământul, chiar aproape de linia de serviciu. De fapt, e minunat dacă mingea e servită un pic mai

lung. Scopul tău e să atingi interiorul liniei de serviciu. încearcă să serveşti primele şase sau şapte lovituri cu multă adâncime. Nu da lovituri scurte. Fii atent la ce faci. Dacă mingea cade în sau lângă careul de egalitate, corecteaz-o şi ţinteşte linia de serviciu.

De ce? Din pricina emoţiilor, ai tendinţa să loveşti scurt. Servind în adâncime, loviturile tale devin mai lungi. Vei reuşi să stabileşti un tipar al loviturilor trimise în zona liniei de fund a terenului[8], ceea ce reprezintă cel mai important obicei pe care-l poţi deprinde. în meciul tău, e mai bine să loveşti lung una din cinci lovituri decât să loveşti scurt patru din cinci. Aşa că începe să loveşti lung de la început.

Ţine minte, nu trebuie să încerci să-ţi impresionezi adversarul cu forţa ta în acele lovituri cu pământul, începe lejer şi relaxat. Accelerează gradual ritmul până să prinzi viteză (ceea ce nu se va întâmpla până în game-ul patru sau cinci). E foarte important să stabileşti de la început un ritm confortabil şi eficient. Jucătorilor de club le place să-şi înceapă încălzirea în forţă. *Evită asta*. Porneşte uşor. Lasă-ţi corpul să prindă viteză într-un ritm confortabil.

NU TRIŞA

în timpul celor mai multe reprize de încălzire, jucătorul obişnuit se va fofila să-şi exerseze partea mai slabă a loviturilor cu pământul (reverul) cam 70 la sută din timp. Am văzut jucători care, la

8 în original, back court. (n.t.)

încălzire, pur şi simplu au prins mingea în loc să încerce să o lovească cu reverul. Le plac la nebunie loviturile confortabile pentru ei şi le evită pe cele care nu sunt aşa. Dacă numeri dăţile în care chiar eviţi să loveşti cu reverul, vei rămâne surprins.

De fapt, ar trebui să faci exact invers: atunci când se poate, nu-ţi mai exersa punctele forte. Loveşte cu reverul de câte ori poţi. Insistă pe partea aceea. Obişnuieşte-te cu ea. Crede-mă, dacă adversarul tău e deştept, va trebui s-o foloseşti din plin în timpul meciului. Aşa că nu o ignora. Acordă-i măcar acelaşi timp de exersare. Va merita şi pe termen scurt, şi pe termen lung.

Unul dintre motivele pentru care observi o mare diferenţă între punctele slabe şi cele tari la un jucător, pe măsură ce trec anii, e următorul: urmăresc în mod constant să lovească pe partea care le place şi să evite partea care nu le place. E un lanţ al slăbiciunilor. De-a lungul lunilor şi al anilor, un jucător îşi cam lasă baltă partea slabă. Lipsa de atenţie echivalează cu lipsa de eficienţă.

într-un meci, poate are logică să eviţi partea slabă.

Dar în timpul încălzirii, oferă-i ceva mai multă atenţie. Printre altele, îţi va creşte încrederea în tine. Te vei obişnui cu acest gen de lovituri. Iar încălzirea e o ocazie constantă, nu o pedeapsă, de a-ţi exersa partea mai slabă.

Treizeci de secunde: smeciuri

Smeciurile sunt ignorate în timpul încălzirii, mai ales de către jucătorii de categorie B şi C. Iată de ce. Probabil că este tipul de lovitură care-ţi iese

cel mai rău şi pe care o deteşti cel mai mult. Nimeni nu vrea să se facă de râs în faţa adversarului. Nimeni nu vrea să se facă de râs faţă de sine. Iar acel smeci te poate face de râs rău. Un smeci e cel mai greu de lovit la timp, mai ales după ce abia ai început. Aşa că mulţi jucători pur şi simplu nu vor să se complice. Şi atunci ce fac? Aşteaptă până *merită* să lovească primul lor smeci. Nu e un lucru inteligent. Se gândesc că pot pur şi simplu să evite asta. Nu o face.

încălzirea pentru smeciuri te ajută în două feluri. Evident, te ajută să-ţi îmbunătăţeşti smeciurile. Dar te ajută şi la îmbunătăţirea serviciului tău. Vei trece prin toate lucrurile pe care trebuie să le faci în timpul serviciului tău: să te uiţi în sus, să-ţi sincronizezi mişcările, să-ţi transferi greutatea. îţi oferă încă puţin timp pentru a te pregăti să-ţi accelerezi viteza de joc. Obiectivul tău este modest. Pur şi simplu nu pierde din ochi schimbul de mingi. Nu te îngrijora de forţa loviturii. Nu te obosi să cauţi unghiuri grozave. Pur şi simplu loveşte relaxat cu efect şi nu te da în spectacol.

Cincisprezece secunde: aruncarea în funcţie de cum arunci mingea, aşa va fi şi serviciul tău. Când a fost ultima oară când chiar ţi-ai exersat aruncarea? înainte de serviciul tău, exersează-ţi aruncarea de patru sau de cinci ori. Pur şi simplu concentrează-te s-o faci cum trebuie şi să trimiţi mingea unde vrei. Arunc-o în sus. Apoi loveşte-o fără să-ţi mişti picioarele. E o modalitate foarte bună de a-ţi îmbunătăţi serviciul depunând foarte puţin efort. (Şi, în timpul meciului, dacă începi să

ai probleme la serviciu, ia-o mai uşor şi fă vreo două aruncări de probă. Mi-am dat seama că te ajută să te aduni. Dacă arunci dezlânat, e imposibil să ai un serviciu solid.)

în final, în această etapă atât de mult neglijată, dar crucială pentru joc, nu te teme să-ţi întrerupi mişcarea pentru serviciu dacă aruncarea nu ţi-a ieşit. Prinde-o! Arunc-o din nou! Jucătorii de club ar fi în stare să urmărească o aruncare proastă până la vestiare pentru a o recupera.

Un minut: serviciul

Vreau să dai patru servicii în *ambele* careuri, atât în lungime, cât si în centru. Majoritatea jucătorilor de club au tendinţa să lovească doar în careul de serviciu, pe diagonală. Vreau ca tu să loveşti în ambele careuri din următorul motiv. încălzirea pentru serviciu are ca scop principal deprinderea unei mişcări confortabile pentru începutul meciului, pentru a nu face inutil o dublă greşeală.

Imprimă primelor tale servicii o mişcare uşoară, relaxată. Nu-ţi ţine încheietura mâinii încordată – las-o aproape moale. Loveşte primele trei sau patru servicii cu o mişcare domoală. Ţinteşte linia de serviciu sau *dincolo.* Apoi creşte gradual ritmul.

Vrei să obţii cât mai multe din acel prim game când eşti la serviciu. Vrei să te simţi confortabil lovind şi nu-ţi doreşti să serveşti în careul de avantaj** prima oară în timpul meciului, aşa că fă-o în timpul încălzirii.

Treizeci de secunde: returul de serviciu

Când adversarul tău serveşte în timpul încălzirii, nu prinde mingea, ci *retumeaz-o.* Exersează pe lovitura lui de serviciu cu un bun retur de serviciu. Cred că asta poate fi una dintre cele mai importante arme ale tale şi este atât de rar exploatată. *Exerseaz-o.* Şi exerseaz-o în timpul încălzirii. Dă câteva retururi de serviciu centrate, ritmice şi legate. Ţine minte, este pasa pe care o vei lovi prima (mai ales dacă ţii cont de următorul meu sfat). Momentul potrivit pentru a începe este în timpul încălzirii.

* în original, *deuce court,* (n.r.) ** în original, *ad court,* (n.r.)

Aceasta este încălzirea la foc automat, de 7 minute şi 45 de secunde, de tipul „rapid-şi-iute-o-să-dea-rezultate”. Da, ar putea să dureze vreo două minute în plus dacă adversarul tău vrea să exerseze câteva smeciuri sau altceva. Dar cel puţin vei fi gata să-i dai drumul cu jocul *tău.* Fă-o şi vei fi bun (sau măcar bunicel).

Cunoaşte-ţi adversarul: ghidul *rapid*

Un alt obiectiv pentru ultima etapă a pregătirii de dinainte de meci este să vezi dacă adversarul tău îţi arată ceva legat de stilul său de joc pe care l-ai putea folosi împotriva sa. E important dacă e vorba de cineva cu care nu ai mai jucat până atunci. Iată cum să faci asta.

Loveşte mingea în centrul careului. în ce direcţie se îndreaptă? Evită reverul? Dacă nu aţi mai avut nicio altă confruntare până atunci, ţi-a spus ceva despre el; anume, că îi place mai mult

un gen de lovitură decât altul.

Când se află la fileu pentru un voleu, surprinde-l cu o minge înaltă. O scoate uşor? Jocul său de picioare e rapid sau neîndemânatic?

De asemenea, când este la fileu, loveşte o minge joasă, la picioarele lui. Se lasă pe genunchi sau doar îşi lasă racheta în jos (voleul omului leneş)?

în timpul schimbului de mingi, fii atent la mişcarea lui şi la modul în care loveşte mingea în timp ce se mişcă. Loveşte excelent pe o parte şi neconsecvent pe cealaltă?

Dă mai mult un anumit tip de lovitură? – tăiată, cu efect de jos în sus[9] sau fără efect? Loveşte lung, amplu sau scurt şi compact? Ţine minte următoarea Regulă de Aur a lui Gilbert: *Cele mai reuşite lovituri în timpul încălzirii pot fi cele mai urâte rateuri când joci sub presiune.* Nu fi niciodată *prea* impresionat de ceea ce vezi la încălzire. Dar ţine minte orice mică problemă sau scăpare la loviturile şi mişcarea sa pe care să le exploatezi mai târziu în meci.

Patru lucruri care îti

I

9 în original, topspin. (n.t.)

tocesc nervii: Controlul emoţiilor y **dinainte de meci** în final, vom vorbi despre emoţia de la începutul unui meci. Ştii ce înseamnă emoţia, nu? înseamnă că ţi-e frică; ţi-e teamă de ceva. Ştii ce este frica? E un mecanism de apărare. E modalitatea prin care corpul tău se înarmează pentru a face faţă problemelor. Când mintea sau corpul tău percep pericolul, frica este modul natural de a te pregăti să îi faci faţă – reacţia „de fugă sau de luptă". Corpul începe să pompeze adrenalină. Simţurile ţi se ascut. întregul organism e pus în funcţiune! Numai că uneori nu se întâmplă aşa.

E firesc să ai emoţii înaintea unui meci important, fie că motivul e reprezentat de un anumit jucător pe care chiar vrei să-l învingi sau de miza unui turneu în care te-ai înscris. în astfel de situaţii, dacă *nu* ai emoţii, vei pierde. Jucătorii valoroşi sunt ajutaţi de emoţie pentru că ştiu să se folosească de partea bună şi o ţin sub control pe cea rea. Ei ştiu că energia dată de emoţie poate să te ajute, motivându-te să te străduieşti şi mai tare, să te concentrezi mai profund şi să faci mai mult. Asta e partea bună. Partea rea poate însă să-ţi dăuneze.

Răul provocat e imens. Emoţiile necontrolate îţi înmoaie picioarele şi simţi că nu te mai poţi mişca. Emoţia te face să nu mai poţi lovi cu vână. Te paralizează. Ai auzit vreodată de „Cotul tenismenului"? Emoţii. Şi se întâmplă la toate nivelurile în tenis. Poate cel mai mult în rândul profesioniştilor, din cauza mizelor implicate.

Emoţiile te pot face să nu mai gândeşti pe

teren şi să încerci lovituri prosteşti. Un jucător emoţionat îşi va da pumni în cap după, spunându-şi *„De ce am dat acea lovitură scurtă dinafara liniei de serviciu?”* Emoţiile, iată de ce. Emoţiile *chiar te* pot face să nu mai gândeşti. Ce era înainte uşor, nu mai e dintr-odată chiar atât de uşor.

Cazul lui Miloslav Mecir a fost probabil cel mai rău pe care l-am văzut. A păţit-o grav din cauza emoţiilor. în timpul unui meci de World Team Cup, era la serviciu cu Connors, 5-3 în al treilea set, minge de meci şi titlul de campion al Cehoslovaciei. Tot ce trebuia să facă era *să-i reuşească serviciul.* Emoţiile l-au doborât. A început să facă duble greşeli. înspre finalul game-ului în care se afla la serviciu, făcuse deja patru duble greşeli! La următorul său game în care a fost la serviciu (la 5 egal), a început din nou să facă greşeli. Greşea atât de rău, încât, la al doilea serviciu, servea cu racheta de jos doar ca să nimerească. Nu avea nicio altă şansă să o trimită în careu. Era dureros să te uiţi pentru că îţi părea rău pentru el. Era un jucător grozav, dar emoţiile l-au copleşit şi a pierdut meciul pentru că nu a reuşit să şi le controleze.

Am păţit-o şi eu din cauza emoţiilor. Am jucat în Cupa Davis pentru Statele Unite în ’86, când am pierdut cu 2-3 în faţa Australiei. Şi eu am pierdut în ambele meciuri. A fost un sentiment groaznic. Am fost deprimat şi mi-era ruşine. Simţeam că mi-am dezamăgit ţara, iar emoţiile au avut un cuvânt mare de spus. îmi dorisem atât de mult să câştig pentru SUA, încât eram încordat, emoţionat,

agitat, voiam să-mi câştig punctele prea repede. Emoţiile te aduc în această stare.

Aceea a fost cea mai rea experienţă a mea în tenis, pentru că această înfrângere m-a bântuit în următorii trei ani. E o perioadă lungă să aştepţi să te răscumperi. Când în sfârşit am fost chemat să particip din nou, învăţasem mult. Am câştigat pentru că eram stăpânit de dorinţa acută de a-mi dovedi că reuşesc mult mai bine să-mi controlez emoţiile. Să-ţi spun cum procedez.

în timpul încălzirii, vei începe imediat să resimţi emoţiile. Nu-ţi mai simţi picioarele. Ţi se taie răsuflarea. Mişcările îţi sunt rigide. Şi aşa îţi sunt şi loviturile. Fac patru lucruri simple şi mecanice pentru a mă detensiona înaintea unui meci.

Metoda lui Gilbert de a-ţi controla emoţiile

1. Respiră ca şi cum ai suferi de astm

Când ai emoţii, felul în care respiri se schimbă. E primul lucru pe care ar trebui să-l verifici. Respiraţia spune multe despre cât de agitat eşti. Şi, mai important, respiraţia te ajută să-ţi ţii în frâu agitaţia. Când ai emoţii, respiri greu, insuficient, într-un ritm accelerat. Şi chiar aşa te şi simţi. Când ai emoţii, totul pare instabil, grăbit şi destabilizat.

Când se întâmplă asta, controlează-ţi respiraţia. Inspiră domol, ritmic, adânc. Poţi să începi chiar înainte de a intra pe teren. înaintea

unui meci care mă ţine în corzi, mă asigur că respir corect – adânc, domol, ritmic. Parcă aş avea astm, dar mă ajută să-mi temperez emoţiile.

2. *loc* de picioare alert

Să-ţi spun ceva despre jocul de picioare. E cea mai importantă parte a unui meci. înseamnă totul. Iar emoţiile îl pot distruge. Un bun joc de picioare te aduce în poziţia potrivită la timp. Dacă eşti acolo la timp, ai opţiuni. Dacă ai opţiuni, ai o mai bună şansă să câştigi punctul. Poţi să dai o minge tăiată. Poţi să imprimi mingii un efect de jos în sus. Poţi să loveşti mai devreme. Dar, în principiu, poţi să o loveşti drept. Opţiuni. Cu cât ai mai multe opţiuni, cu atât rişti mai puţin să fii prins pe picior greşit şi e mai probabil să controlezi punctul. Asta e ceea ce un bun joc de picioare poate face *pentru* tine. Iată şi ce poate face un joc de picioare defectuos *împotriva* ta.

Dacă ai un joc de picioare defectuos şi ajungi târziu la minge sau dacă aştepţi ca mingea să vină la tine (sau nu te afli în cea mai bună poziţie pentru a lovi mingea cum ţi-ai dori), ai mai puţine opţiuni. Mingea e cea care te joacă pe tine. Dacă e aproape de corp, tot ce poţi să faci e să o respingi. Jocul de picioare defectuos îţi afectează sincronizarea, balansul, puterea şi consistenţa jocului.

Tensiunea de dinainte de meci poate să-ţi distrugă total jocul de picioare. Emoţiile fac ca picioarele tale să rămână lipite de teren de parcă ai avea adeziv pe talpa pantofilor. Emoţiile te înţepenesc. îţi simţi picioarele grele. Paşii scurţi, rapizi, uşori devin paşi săltaţi, înceţi, mari. Şi asta

se resimte în tot corpul. Dai lovituri proaste. Sincronizarea e greşită. Contactul e prost. Iar încrederea îţi piere pentru că simţi „că eşti într-una din zilele alea când nu îţi iese”. Joc de picioare defectuos.

Cum să faci să ai un joc bun de picioare? Simplu. Mizează pe „degete”. Dacă stai pe degete (mingile picioarelor), *trebuie* să faci paşi uşori, rapizi, scurţi. Călcâiele sunt pentru consolidarea poziţiei, pentru preluarea greutăţii, pentru menţinerea echilibrului.

Dacă stai pe călcâie, vezi cum trec mingile pe lângă tine. Iar emoţiile te aduc mai rapid decât orice pe călcâie. Aşa că, atunci când vine vorba despre un joc bun de picioare, gândeşte ca un balerin profesionist – ridică-te pe vârfuri.

îmi spun în mod conştient să-mi mişc picioarele. E un ordin pe care mi-l dau când sunt emoţionat. „Saltă-te. Ridică-te pe vârfurile picioarelor, Brad. Nu te lăsa greu pe picioare. Saltă-te!” îmi tot spun să mă salt, să nu mă las greu, să continui să mă mişc. Mă ajută să obţin un bun joc de picioare şi să scap de emoţii. Vreau picioare uşoare, nu grele.

Mişcarea atenuează emoţiile. Lipsa mişcării le accentuează. Aţi auzit oameni spunând*, A îngheţat* din cauza emoţiilor”. Nu se referă la temperatura corpului lor. Se referă la mişcare – sau la absenţa ei.

Vei observa în propriul tău joc, că, atunci când te simţi bine, când eşti încrezător şi eşti în avantaj, te mişti natural şi uşor. Dar cel mai important e că *te mişti.* La fel se întâmplă şi cu

profesioniştii. Când sunt relaxaţi, nu stau pur şi simplu pe călcâie. Sunt aplecaţi în faţă şi se saltă, mişcându-se.

Jucătorul care stă încordat, temător şi greoi din cauza tensiunii (sau poate pentru că e extenuat) se mişcă stângaci pe teren. Şi poţi să te lupţi cu starea de paralizie pe care o simţi când ai emoţii, amintindu-ţi (ordonându-ţi) să te salţi pe degete şi să nu te laşi greu pe picioare.

Aminteşte-ţi acest lucru nu numai în timpul încălzirii, ci şi în momentele de presiune ale meciului. Uită-te la Courier înainte de a obţine un punct important. Uită-te la el cum trece de pe un picior pe altul, cu genunchii îndoiţi, săltându-se pe degete. E emoţionat? Ba bine că nu. Dar ştie cum să facă faţă. Cei buni nu *stau* niciodată pur şi simplu. Se luptă cu emoţiile şi rămân degajaţi mişcându-se. Şi asta ar trebui să faci şi tu. Vorbeşte cu tine. Spune-ţi: „Degete, nu călcâie”.

Mai există un avantaj în asta. Este un bun limbaj al corpului. îi spune adversarului tău că eşti degajat (chiar dacă nu eşti). îi spune că nu eşti obosit (chiar dacă eşti). îi spune că eşti încrezător şi optimist (chiar dacă nu eşti).

Pe lângă beneficiile aduse propriului tău joc, acţionează şi asupra minţii adversarului. Mai ales când meciul e într-un stadiu avansat. Eşti într-o confruntare care a ţinut trei seturi. Adversarul tău caută un semn de oboseală, emoţie sau resemnare la tine. Se uită dincolo de fileu şi vede exact opusul. Stai ridicat (pe vârfuri)! Eşti plin de energie (sau cel puţin aşa pare)! Treci uşor de pe un picior pe altul. Limbajul tău corporal îi

transmite că eşti pregătit şi dornic să te lupţi până la final. Crede-mă, chiar are un efect, şi nu numai la începutul meciului, ci pe parcursul lui.

3, Citeşte eticheta în timpul primei părţi a încălzirii, când sunt agitat şi încerc să mă calmez, mai e un mic truc pe care-l folosesc pentru a-mi potoli nervii. Citesc ce scrie pe minge. încerc să văd dacă scrie „Wilson” sau „Penn” sau „Slazenger” în timp ce mingea se apropie de mine. O să vezi că a încerca să descifrezi scrisul nu numai că te ajută să rămâi cu ochii pe traiectoria mingii, dar te face să-ţi iei gândul de la emoţii şi să te concentrezi pe altceva. La început, probabil că nu b să vezi nimic. Privirea ţi se va îmbunătăţi şi vei începe să vezi ceva blurat. E bine şi aşa. Ce contează e să-ţi iei gândul de la problemă, distrăgându-ţi atenţia.

Nu te mai gândeşti că ai emoţii. Te gândeşti la ce scrie pe etichetă.

4. Fredonează *un* cântec

Sună cam ciudat. îmi distrag atenţia de la emoţii fredonând în şoaptă în timpul încălzirii. îmi trece prin minte un cântec al lui Tom Petty şi îmi cânt în surdină versurile. Pur şi simplu încerc să fac asta, aşa încât să încep jocul calm şi relaxat. Şi, poate nu-ţi vine să crezi, dar acest mic truc funcţionează cu mine. Aşa că, atunci când ieşi pe teren şi simţi încordarea de dinainte de meci, aduţi aminte de cele patru lucruri pe care le fac pentru a-mi calma emoţiile:

1. Respiră ca şi cum ai suferi de astm;
2. Menţine un joc de picioare alert;
3. Citeşte eticheta;

4. Fredonează un cântec.

Poate te gândeşti că e incredibil că pot să mai lovesc mingea având atâtea pe cap – respiratul, balansul, cititul şi cântatul. Le folosesc selectiv. în mare, mă studiez ’ să văd cum mă mişc şi dacă emoţiile sunt o problemă în ziua respectivă. Dacă e nevoie ca în timpul încălzirii să lucrez la calmarea emoţiilor, bifez elementele de pe listă, începând cu respiraţia şi cu jocul de picioare. Vreau să ajung să le controlez cât mai repede, până să mă coste puncte.

Nu te poţi gândi la două lucruri în acelaşi timp

Evident, emoţiile îţi reduc din eficienţă *pe parcursul* unui meci, la fel ca înainte de începerea lui. Când simt presiune în timpul jocului, mai e ceva ce fac conştient pentru a reduce din tensiune.

Ştiu că emoţiile se accentuează când mă gândesc la ele, când încep să-mi fac griji legate de consecinţe. Diminuez această tendinţă concentrându-mă cu adevărat p*e planul meu de joc* în momentele tensionate ale meciului: Ce încerc să obţin de la acest serviciu? Ce avantaj încerc să obţin din lovitura adversarului meu? Rămân concentrat pe planul meu de joc. îmi distrag atenţia de la emoţii şi o direcţionez către următorul punct (acolo unde oricum ar trebui să fie direcţionată!). Gândindu-mă la asta, nu mă mai gândesc la emoţii.

Cum îşi controlează Connors emoţiile

Mai există o abordare a controlului emoţiilor

pe care o poţi lua în calcul, dar, din câte ştiu, nu a funcţionat decât la un jucător: Jimmy Connors. El are o atitudine specială când vine vorba despre emoţii. Perspectiva lui e următoarea: presiunea reprezintă, de obicei, o şansă. Cu cât mai multă presiune, cu atât mai multe şanse. Şi el iubeşte şansele.

S-a gândit: câte şanse mi se pot ivi jucând în finala Micilor oraşe din Est, a Pasionaţilor de gogoşi de la Fred şi Millie sau în Turneul Reparatorilor de Radiatoare[10]?

Nu prea multe. Nici faimă, nici câştiguri, nici laude. Cât de multă presiune? Nu prea multă. Pe de altă parte, câte şanse mi se ivesc jucând finala US Open? Uriaşe. Acolo se formează cariere. Acolo se nasc legende. Câtă presiune? Uriaşă.

Jimmy pur şi simplu îşi dă seama de şansă. Nu se axează pe presiune. Ştie că, în cele mai presante situaţii, poate să aibă cele mai mari succese din cariera lui. Şi asta chiar îl impulsionează când miza e mare. Minge de meci la un şlem? Nici nu se poate să se simtă mai bine. Pur şi simplu e în firea lui. Pentru noi, ceilalţi, nu e atât de firesc. încearcă soluţia mea de calmare a emoţiilor. Funcţionează.

Pregătit pentru confruntare

Acum eşti gata să începi. Eşti gata să fii în avantaj faţă de adversarul tău *imediat* ce meciul începe. Eşti gata să ai un start în care să domini; poţi să ajungi la un break, cu un ritm bun, o bună

10 în original - cu referire la competiţii fără o mare miză: East Podunk/Fred and Millie’s Donut Shop and Radiator Repair Tennis Tournament, (n.r.)

concentrare, cu atenţia centrată pe planul tău de joc şi cu încredere. *Acum,* să înceapă meciul.

în continuare: începe meciul inteligent.

începe inteligent:

Ia avans încă de la început

Pregătirea mentală, Echipamentul necesar, Stretching pentru succes, Câştigă teren încă de la încălzire – tot ce ai citit până acum în capitolele precedente îţi oferă baza pentru a avea cel mai bun început de meci, unul care să te ducă mai departe *în cadrul* competiţiei. Vei începe jocul puternic, pregătit fizic şi mental să faci breşe în joc şi să impui un ritm care să-ţi ofere suficient avans pentru a câştiga primul set. *îţi dai ţie însuţi un avânt pozitiv.*

Ştiu că, dacă reuşesc un început bun în meci, îmi cresc şansele să câştig primul set. Hai să-ţi arăt de ce, din punct de vedere statistic, acest lucru este atât de important pentru mine şi cum îţi poate crea un avantaj real.

Conform ATP (Asociaţia Tenismenilor Profesionişti), un jucător din Top 20 care câştigă primul set va reuşi, în 89,6% din cazuri, să câştige şi meciul! La US Openurile unde Jimmy Connors a câştigat primul set, a câştigat şi meciul în 88 din 90 de cazuri! în aceste condiţii, a câştiga primul set are o importanţă semnificativă. Şi când încep

în forţă *din start,* îmi cresc semnificativ şansele de a câştiga primul set. De aceea sunt atât de atent cu pregătirea pentru începutul meciului. De aceea şi tu ar trebui să faci la fel.

începe în forţa

Următorul pas este trecerea de la pregătirea de dinainte de meci la miezul competiţiei. Cred că primele două game-uri fac parte din această tranziţie. Folosesc această perioadă pentru a câştiga un avantaj care poate fi trecut cu vederea de celălalt jucător. Caut acele momente ale jocului când probabil adversarul meu e neatent sau nu înţelege, şi profit de dinamica situaţiei.

în tenisul de top, astfel de situaţii nu au loc prea des, dar, pe măsură ce cobori pe scara valorică, se ratează din ce în ce mai multe şanse. Diferenţa dintre un jucător de Top 10 şi unul care încearcă să ajungă în Top 25 nu e dată de lovituri. E vorba de a gândi inteligent jocul, de partea mentală. Am aflat acest lucru în propria mea călătorie de la hăţişurile tenisului la Top 10. Acelaşi lucru e valabil şi pentru jucătorii amatori. Multe şanse sunt pierdute pentru că jocul mental al unui tenisman este slab.

Perioada „de tranziţie” oferă şanse. Câteva elemente diferite apar doar o dată şi pot fi un avantaj sau un dezavantaj, în funcţie de cum le abordezi. E foarte posibil ca adversarul tău nici să nu-şi dea seama de ele. Şi, dacă îşi dă seama, nu e sigur cum să le întoarcă în avantajul său.

înainte să te laşi prins în vâltoarea bătăliei, ai această perioadă intermediară când e util să ştii

ce să faci pentru a obţine un avantaj.

Cum să ai cel mai bun start posibil

1. Nu servi niciodată primul;
2. începe-ţi meciul ca Ivan Lendl;
3. Joacă primele două game-uri corect;
4. Nu irosi prima pauză.

1. Nu servi niciodată primul

Iată un pariu pe care-l poţi câştiga în 90 la sută din cazuri cu prietenii tăi din tenis: „Ce alegeri are jucătorul care câştigă tragerea la sorţi?” De cele mai multe ori, vor spune că răspunsul e să aleagă să servească/să primească mingea sau să-şi aleagă jumătatea de teren pe care să înceapă meciul. Greşit! E o singură opţiune. Aceea de a-l lăsa pe celălalt jucător să înceapă. Este important să ştii toate acestea şi cum să te foloseşti de asta. Aşa cum vei vedea în cele ce urmează.

Celor mai mulţi jucători de club sau pe terenurile publice le place oă câştige tragerea la sorţi, pentru a alege să servească primii. Eu cred că ar trebui aproape întotdeauna să alegi să stai la *primire* pe primul serviciu. Dar, pentru majoritatea jucătorilor, e important să servească primii. Când adversarul roteşte racheta şi te anunţă că alegerea ta de „sus” sau „jos” nu e bună, te-ai gândit vreodată că poate te-a „aranjat” ca să servească el primul? E în regulă. Lasă-l. Nu te certa cu un jucător care vrea să servească primul. De fapt, poţi să-l ajuţi în acest sens, alegând să stai la *primire* atunci când câştigi tragerea la sorţi.

Deşi adversarul tău crede că obţine un avantaj servind primul, în majoritatea cazurilor, nu e aşa. De fapt, se aleg cu un dezavantaj. La nivelul profesionist în tenisul masculin, e în general mai bine să serveşti primul într-un meci. Cu câteva excepţii, nu aşa stau lucrurile şi în tenisul pentru amatori. Iată de ce.

Şase motive pentru care *nu ar* trebui să serveşti primul

1. Primul serviciu nu e atât de problematic

Ai auzit expresia „Cine serveşte primul câştigă!”? Câteodată, aproape că se aplică şi la nivelul de tenis de club. Cât de periculos e serviciul adversarului tău? Sau al tău? Aşa-zisul avantaj pe care-l ai dacă serveşti poate că e valabil în tenisul profesionist, dar nu e aşa la celelalte niveluri. (Dacă se întâmplă să serveşti bine, felicitări, dar eşti o excepţie.) Dă-ţi seama singur. Ţine o evidenţă a punctelor câştigate pe serviciul tău în câteva meciuri. Iată câteva dintre scorurile medii obţinute de jucători profesionişti la punctele câştigate pe serviciul propriu: Edberg, 85,2; Stich, 87,2; Courier, 84,5; Agassi, 80,2; Becker, 84,4; eu, 77,9 (sursa: statisticile ATP pe anul 1991). Tu unde te încadrezi?

2. Serva e mai slabă la început

Bine, foarte probabil, serva tipică a jucătorului de club nu e o armă foarte importantă, chiar şi în cele mai bune circumstanţe. E şi mai

puţin ameninţătoare când un jucător nu şi-a făcut încălzirea, nu e cu mintea la meci, nu e relaxat, nu-şi stăpâneşte prea bine serva, exact condiţiile în care se află adversarul tău când serveşte primul. E uimitor când cineva câştigă vreodată pe primul serviciu de la începutul meciului.

La nivelul profesionist, serva este abordată cu mare atenţie. Vei vedea în timpul încălzirii chiar înainte de meci că jucătorii se concentrează cel mai mult pe serviciu, în majoritatea cazurilor, trebuie să le iasă, şi să le iasă bine pentru a câştiga, aşa că se *asigură* că e exersată suficient înainte de începerea meciului. Chiar şi aşa, un profesionist nu serveşte, la începutul meciului, la cel mai înalt nivel de care e capabil şi, evident, nici tu sau adversarul tău. Un serviciu mediocru care nu poate acoperi toate lipsurile iniţiale devine inutil, ba chiar un dezavantaj.

3. Al MAI MULT TIMP DE ÎNCĂLZIRE

Serva necesită o mişcare complexă. E acea singură lovitură pe care nu o poţi executa punând pur şi simplu racheta în faţa ta ca să trimiţi mingea înapoi peste fileu.

Dar un lucru e sigur. Serva e mai uşoară dacă eşti încălzit. Lăsându-ţi adversarul să servească primul (într-o stare de relativă „neîncălzire”), ai *tu* timp suplimentar să te detensionezi, să te obişnuieşti cu meciul, să loveşti mai multe mingi şi *să te pregăteşti să serveşti la potenţialul tău*. Furi doar un pic din timpul real de joc pentru a te acomoda. Acesta o să fie un avantaj când te apropii de linie pentru a servi în cel de-al doilea

game al meciului.

4. Efectul psihologic

Gâncleşte-te cum ai reacţiona dacă adversarul tău te-ar lăsa pe tine să serveşti primul. Ce-ţi trece prin minte?

„Hei, nu crezi că pot servi? O să-ţi arăt de ce sunt în stare!” Asta sau ceva de genul ăsta reprezintă o reacţie naturală. E, de asemenea, şi o reacţie stupidă.

A încerca să serveşti mai în forţă e o mare greşeală. E reţeta greşelii. De aceea e bine să-i dai adversarului tău şansa să se revolte, lăsându-l pe el să servească primul.

5. A **PIERDE PRIMUL GAME NU ÎNSEAMNĂ A PIERDE**

Unul dintre momentele când e cel mai uşor să câştigi pe serviciul adversarului e când acesta serveşte prima oară. Mai ales dacă e primul *game* al meciului. Totuşi, dacă el îşi câştigă punctul, tu nu ai *pierdut* nimic. Pur şi simplu, a făcut ce trebuia să facă; adică să câştige pe propriul serviciu.

Tehnic vorbind, meciul e „la serviciu”, chiar dacă tu nu ai servit nicio minge. Din punct de vedere tactic, dacă adversarul tău câştigă game-ul la acel prim serviciu, nu s-a produs nicio pagubă.

6. A **CÂŞTIGA DEVREME PE SERVICIUL ADVERSARULUI POATE SĂ FIE FOARTE IMPORTANT**

întreaga mea abordare a câştigului se bazează pe a profita de micile şanse care mi se

ivesc pe parcurs – ale obţine, a le păstra şi a căuta cât mai multe. Fiecare în parte poate să nu pară foarte importantă, dar, luate ca întreg, îţi oferă o şansă considerabil mai mare să câştigi. De aceea acest prim game al meciului poate fi important.

Majoritatea jucătorilor încep meciul cu sentimentul general că, dacă pierd pe serviciul lor, nu e mare tragedie. Aşa priveam şi eu lucrurile când jucam tenis la colegiu. „Am o grămadă de timp să recuperez”. Poate. Poate că nu. Ce ştii sigur e că, dacă obţii un punct pe serviciul adversarului, ai câştigat un avantaj real.

Unul dintre scopurile concentrării înainte de meci, ale stretchingului, ale încălzirii planificate şi ale alegerii de a sta la primire la început este acela de a obţine acest avantaj. Dacă reuşeşti (şi ar trebui să poţi în 25-35 la sută din cazuri), îţi vei fi oferit o şansă mai bună de a câştiga meciul *chiar înainte de a servi.*

Acum eşti pregătit pentru ce urmează. Poate că ai un break asigurat. Poate că l-ai forţat pe adversarul tău să devină ofensiv prea curând (încercând imediat să-şi recupereze punctul pierdut). Asta ar putea să te ajute să câştigi pe primul tău serviciu în timp ce adversarul încearcă lovituri forţate şi comite erori. Dacă eşti norocos, ar putea chiar să forţeze şi mai mult pe al doilea game în care se află la serviciu şi să-ţi uşureze drumul să câştigi *a doua oară* pe serviciul său. Acesta este scenariul ideal. Şi chiar se materializează.

Gândeşte-te spre ce te îndrepţi: la 3-O la game-uri, cu două breakuri! E un avantaj enorm şi

te pune în situaţia în care oricine ar paria pe meci ar miza pe tine. *Ar trebui* să câştigi meciul. S-ar putea să nu reuşeşti, dar şansele chiar sunt în favoarea ta. Un jucător care are un avantaj de două game-uri în primul set ar trebui să-l câştige.

Un jucător care câştigă primul set este favoritul pentru câştigarea celui de-al doilea set. Şi, dacă nu joci în cinci seturi, asta e tot ce ai nevoie.

Acesta e scopul tău. Te gândeşti: „Ăsta nu e un scop.

E o iluzie”. Nu chiar. Bineînţeles că nu e un simplu scop, dar e ceea ce încerci să îndeplineşti. Vrei să pecetluieşti soarta meciului rapid. Vrei să-l prinzi la înghesuială pe adversarul tău cât mai repede posibil. Să-l hăituieşti.

Un bun jucător într-una din zilele lui bune ar putea să-ţi scape. Majoritatea însă nu va reuşi dacă o să continui să profiţi de şanse şi să eviţi tentaţia lenevirii mentale în ceea ce priveşte atenţia la „jocul din afară”. în loc să porneşti jocul cu ideea că o să reuşeşti cumva să-ţi intri în ritm, începe cu scopul de a-l *scoate* pe adversar din ritix.

Folosesc strategia de a-mi lăsa adversarul să servească primul cam în cincisprezece la sută din cazuri în propriile mele meciuri. Motivul pentru care nu o fac mai des e evident. Profesioniştii îşi fac încălzirea temeinic. Iar profesioniştii chiar îşi folosesc serviciul ca o armă în favoarea lor (de obicei). Totuşi, există excepţii, chiar şi la nivelurile superioare ale competiţiei. Nu mi-am făcut niciodată probleme să-i las pe Michael Chang sau

Jimmy Connors să servească primii. (Vei constata că Chang şi Connors rar aleg să servească primii când au această posibilitate, din motivele pe care tocmai le-am evidenţiat.) De asemenea, i-am lăsat pe McEnroe şi Lendl să servească primii, ocazional, doar pentru a-i lua prin surprindere chiar la început de meci.

Cum ar fi să-l laşi pe cineva cum e Boris Becker (cu serva sa uriaşă) să servească primul? Avantajul potenţial pe care-l câştig atunci când folosesc strategia asta e similar cu al tău. Oricât de puternică îi este serva, nu e la cel mai bun nivel în primele game-uri. Şi, ocazional, serva lui Becker cam scârţâie la începutul unui meci, aşa că alegerea mea se poate dovedi eficientă împotriva lui.

O altă opţiune la care apelez (numai că rar) atunci când ies câştigător la tragerea la sorţi este să-l las pe adversarul meu să aleagă. E o mică strategie psihologică pe care o pun în aplicare când situaţia la începutul unui meci e încă tensionată. Renunţând la posibilitatea de a alege dacă să fiu la servire sau la primire, aş putea să fac astfel încât siguranţa de sine să i se clatine. Practic, ce spun eu e „Serva ta nu e o ameninţare. Alege tu”. Dacă alege să servească primul, e oricum ceea ce vreau. Dacă mă alege pe mine la serviciu, recunoaşte faptul că nici el nu e prea stăpân pe serva sa. Aşa că s-ar putea ca rezultatul să nu-l avantajeze dacă vreau ca eu să stau la primire la început. Dar, de obicei, va alege să servească el.

Excepţia de ta regula

Iată când n-ar trebui să-ţi laşi adversarul să servească primul. Evident, dacă joci cu cineva al cărui serviciu e puternic şi e o armă în avantajul lui chiar de la început, nu-l lăsa să-l folosească împotriva ta imediat. în funcţie de nivelul tău de joc şi de adversar, într-o anume zi, acesta s-ar putea să fie cazul. Dar nu o să se întâmple des.

Vântul şi soarele

Cealaltă situaţie apare atunci când joci afară şi soarele este un factor. Dacă cel care serveşte stă cu faţa spre soare în una din jumătăţile de teren, trebuie să iei corect în calcul opţiunile pe care le ai atunci când câştigi tragerea la sorţi. După cum ştii, poţi să alegi să serveşti sau să primeşti, sau să alegi jumătatea terenului unde începi. Alegerea care determină la care capăt al terenului începi capătă o importanţă deosebită atunci când soarele este o problemă. Alege capătul care te plasează cu spatele la soare pentru primul game. (Atunci când condiţiile meteo reprezintă un factor, nu-i oferi niciodată adversarului tău posibilitatea alegerii.)

Adversarul tău (dacă este atent) va alege apoi ca tu să serveşti primul pentru a nu fi nevoit să servească imediat având soarele în faţă. E în regulă, pentru că, atunci, l-ai forţat să joace primul game cu faţa spre soare. Loveşte câteva mingi înalte în acel prim game şi lasă-l să stea cu ochii în soare în timp ce tu încerci un smeci în această primă parte a meciului.

S-ar putea, de asemenea, să fii norocos.

Odată ce ai decis să stai cu spatele la soare, adversarul tău s-ar putea să aleagă tot ca el să servească primul, cu faţa la soare! Dacă se întâmplă asta, poţi să fii destul de sigur că pe jucător nu-l duce prea mult capul.

Vântul poate să fie şi el un factor la meciurile jucate în aer liber. Am jucat un meci împotriva lui Mark Edmunson în Las Vegas, pe un vânt care sufla cu până la 80 de kilometri pe oră. La un moment dat, am alergat să lovesc cu reverul şi, dintr-odată, a venit o rafală de vânt care mi-a zburat mingea înspre forehand! Mai târziu, am lovit o minge înaltă care a nimerit în marginea rachetei şi a zburat dincolo de gardul lateral. Vântul a dus-o efectiv înapoi peste gard, în terenul lui Mark, transformând-o într-o minge câştigătoare. în cele din urmă, am pierdut meciul şi m-am ales şi cu pielea serios arsă de vânt.

Dacă soarele nu constituie o problemă (o zi înnorată, un meci disputat noaptea), vântul devine primul element pe care trebuie să-l iei în considerare. Dacă bate de-a lungul terenului, spre liniile din spate, aleg să încep meciul cu vântul din faţă. E mai uşor să greşeşti, pentru că vântul poate să-ţi oprească o minge lungă din traiectoria ei. în mod normal, adversarul nu o să fie la fel de preocupat de vânt ca de soare. De obicei alege să servească primul. Asta înseamnă că, în primul game, vântul suflă din spatele lui. E mai greu să trimită mingea în careul de serviciu. Avantaj pentru tine.

Aşadar, ca regulă generală, îmi place să încep cu soarele în spate şi cu vântul în faţă, dacă am

aceste opţiuni. Ar trebui să faci la fel. Dacă asta înseamnă că trebuie să serveşti primul, e în regulă. Tot eşti în avantaj.

2. începe-ţt meciul ca Ivan Lendl

Ivan Lendl este unul dintre cei mai puternici atacanţi jucători de tenis. Când trăsneşte mingea, aproape că o poţi auzi spunând „Au!" O spulberă. Dar iată ce nu ştii tu. Nu accelerează niciodată din prima. Ivan înţelege cât de important e să ajungă treptat la maximum de viteză şi forţă. Ştie că nu-ţi intri niciodată în mână în primele câteva game-uri ale meciului. Emoţiile, mulţimea, condiţiile noi şi alţi factori fac aproape imposibil să-ţi atingi potenţialul maxim imediat. Nu şi Ivan. El îşi controlează destul de bine jocul inţial.

în timpul primelor trei sau patru game-uri, loveşte la 65-75 la sută din forţa sa reală. Rezistă foarte conştient tentaţiei de a trage ghiulele. Vrea să atingă treptat un ritm bun. înţelege că metoda corectă este să începi sub ritmul tău normal şi să ţi-l atingi treptat. E foarte greu să te *domoleşti* pentru a ajunge la cel mai bun ritm al tău dacă începi să loveşti prea în forţă chiar de la început. Tu poţi să-ţi petreci restul meciului căutându-ţi ritmul. Ivan nu face niciodată această greşeală.

Şi asta e valabil şi pentru serviciul său. Dacă încerci să loveşti în forţă mingea înainte ca mintea şi corpul tău să se fi obişnuit cu meciul, poţi să-ţi strici serviciul pentru toată ziua. Serva e complexă. Nici Lendl nu o exploatează prea devreme.

Când am jucat cu el prima oară la Hartford, în 1982, nu-mi venea să cred că marele Lendl

loveşte atât de rezonabil. Mă gândeam: „Iisuse, parcă dădea cu mult mai multă forţă când juca cu alţii”. Asta a ţinut cam patru game-uri. în al cincilea, a început să le dea pe bandă. Brusc, o lovitură de serviciu a lui a trecut pe lângă mine fără măcar să o văd. Loveam toate mingile prea târziu. A început să mă alerge din stânga în dreapta. Nu reuşeam sub nicio formă să-mi găsesc poziţia. Se dezlănţuia. Şi s-a dezlănţuit asupra mea cu 6-2, 6-2. Ajunsese pas cu pas la maximum de viteză şi forţă şi le-a folosit *când le-a atins.* Nu înainte.

Abordarea lui Lendl este cea corectă. începe sub maximul tău de viteză şi ritm în primele câteva game-uri. Nu-ţi da duhul cu acele prime lovituri. Cons truie şte-ţi ritmul treptat, pentru ca acesta să devină solid, de o „forţă” pe care să te poţi baza. Aşa se va întâmpla dacă vei rezista tentaţiei de a lovi în forţă şi de a câştiga rapid.

3. Joaca primele doua game-uri corect

Primele două game-uri ale meciului pot stabili la ce nivel sie joacă restul meciului. Atitudinea mentală şi fizică stabilită în această etapă este valoroasă pentru că te poate direcţiona pe un drum care face ca victoria să fie mult mai uşoară. Tu şi adversarul tău serviţi şi primiţi pentru prima oară. încercaţi amândoi să vă găsiţi echilibrul picioarelor şi lucraţi treptat să intraţi într-un ritm rapid de atac. Există o serie de completări pe care le aduc în aceste prime game-uri, care cuprind abordarea lui Lendl şi o completează.

Fără greşeli neforţate

Ţine minte că, în aceste prime două game-uri, nu ai atâta flexibilitate pe cât vei avea mai târziu. Chiar dacă faci încălzirea corect, tot nu eşti pregătit să te desfăşori aşa cum vrei. Nu te teme să alergi după minge, dar nu încerca să-l impresionezi pe celălalt jucător. Doar loveşte corect nişte mingi. Tiparul pe care vrei să-l stabileşti este cel al constanţei, al reuşitei în a trimite mingea înapoi peste fileu, în terenul adversarului.

Serveşte uşor

Când serveşti pentru prima oară, e foarte uşor să greşeşti. Ţine minte să eviţi tentaţia de a încerca să loveşti în forţă. Este momentul din meci când au loc rateuri făcute din neglijenţă. Nu te pune în situaţia în care celălalt jucător câştigă un game timpuriu doar stând acolo. Nu îi oferi nimic pe degeaba. Ţelurile tale ar trebui să fie modeste:
1. Trimite mingea în terenul advers.

2. Trimite-o pe partea slabă a adversarului.

Mulţi jucători sunt neglijenţi cu primul lor game în care se află la serviciu. Pare să nu le pese. Dacă-ţi laşi adversarul să câştige, chiar de la începutul începutului, pe serviciul tău, deja l-ai mobilizat. I s-a declanşat adrenalina. I-ai oferit ocazia să te preseze. Iar presiunea în general îţi afectează jocul. Aşa că fii deştept. Trimite mingea unde trebuie. Menţine cât mai mult mingea în joc, încă de la început. Evită greşelile.

Nu te relaxa

Jucătorii care servesc primii şi câştigă pe serviciul lor (sau stau la primire la început şi câştigă pe serviciul adversarului) aproape întotdeauna o lasă mai moale în game-ul următor. Pe principiul „Na, că am trecut şi de asta. Acum mă pot relaxa puţin”. Poc. Celălalt jucător câştigă fără ca tu să câştigi vreo minge de serviciu. Nu-i face munca atât de uşoară.

Ţine minte, dacă serveşti primul şi câştigi pe serviciul tău, un break ulterior o să fie „mai de durată”. Prin asta, înţeleg că, dacă câştigi pe serviciul lui în acel al doilea game şi apoi pe serviciul tău, ajungi la 3-O. Psihologic, pare a avea mai multă greutate decât în realitate. E vorba totuşi despre un singur break. Dar e o diferenţă de trei game-uri. Adversarul tău *resimte* mai rău acest lucru. Şi asta înseamnă că e mai rău.

Dacă eşti primul la primire şi câştigi pe serviciul adversarului (ceea ce ar trebui să încerci să obţii), nu deveni neglijent cu propriul tău serviciu în cel de-al doilea game. Tendinţa e de a te simţi puţin prea bun cam prea devreme. Nu te arunca să obţii aşi. Şi, în funcţie de nivelul jocului tău, nu fi prea pretenţios. Vei fi surprins de cum va evolua primul game în care te afli la serviciu dacă îţi reuşeşte primul serviciu.

Testează-le devreme

De asemenea, îmi place să înaintez la fileu dacă pot în aceste prime game-uri. Nu forţa, dar dacă se iveşte ocazia, profită de ea. Procedez aşa atunci când sunt la 40-O şi îmi permit să pierd un

punct. Celălalt jucător e puţin tensionat. Nu prea i-au ieşit loviturile şi poate s-o mai dea în bară încă o dată şi să-ţi ofere punctul pe tavă.

4, Nu irosi prima pauza

Sunt întrebat mereu de ce profesioniştii se odihnesc după primul game. De ce nu schimbă partea de teren pur şi simplu, fără să-şi ia o pauză? Bună întrebare, pentru că pun pariu că niciodată în viaţa ta nu ai văzut un jucător într-un turneu care să piardă şansa de a se aşeza după disputarea primului game. Nu poate fi vorba despre oboseală, nu-i aşa? Răspuns: nu o fac pentru a se odihni. Ci pentru a se gândi.

în timpul schimbării jumătăţii de teren, te aduni mental şi emoţional. Prima schimbare a terenului are o valoare suplimentară pentru că îţi oferă o şansă să-ţi revizuieşti planul înainte ca ceva grav să se întâmple. O folosesc ca pe o şansă de a trece încă o dată, mental, prin ceea ce vreau să fac. îmi trec în revistă planul.

Beau o gură de apă, mă şterg de transpiraţie, mă domolesc, dar cel mai mult mă gândesc. îmi trec în revistă strategia. Ce încerc să îndeplinesc? Ce vreau să împiedic să se întâmple? La următoarele schimbări de teren, vreau să recapitulez tot ce s-ar fi putut întâmpla care să mă ia prin suprindere. M-a afectat adversarul meu cu ceva? Mă încurajez singur puţin: „Rămâi la planul tău. Nu te forţa prea mult. Ai răbdare. Ţine minte să trimiţi unde trebuie acel prim serviciu şi înspre reverul adversarului”.

Acea primă schimbare de teren este foarte

importantă pentru că începutul unui meci este o perioadă tulbure.

Se întâmplă multe lucruri şi au loc multe ajustări. E uşor să-ţi pierzi concentrarea, planul, atitudinea. Prima schimbare a jumătăţii de teren este unică în sensul că încă ai tot meciul în faţă. Nu s-a stabilit încă un tipar serios al meciului. Nu te uiţi la ce a mers prost sau bine. Eşti încă în procesul de a încerca să-ţi impui planul tău de joc asupra celuilalt jucător.

îmi dau seama că tenisul e un eveniment social şi că în timpul schimbării jumătăţilor de teren are loc mare parte din socializare. E o şansă să te pui la curent cu ultimele ştiri şi bârfe sau să vorbeşti despre meciul propriu-zis. Probabil că nu eşti pregătit să-ţi pui un prosop pe cap şi să începi să analizezi. Dar un jucător dedicat victoriei este dispus să amâne discuţiile de umplutură până după meci.

încă încerci să-ţi însuşeşti acel avantaj timpuriu. Dacă ai câştigat pe serviciul adversarului, vei vrea să câştigi pe serviciul tău. Dacă ai câştigat (sau ai pierdut) pe serviciul tău, vei vrea să câştigi pe serviciul adversarului. Acea primă schimbare de teren îţi oferă şansa să abordezi cu calm ce trebuie să faci, având planul clar în minte. „Să îmi iasă primul serviciu. Nu te complica. Fă-l să joace.”

Mă gândesc la schimbarea de teren ca la o cabină izolantă. Vreau că’folosesc ce învăţ în timpul meciului în avantajul meu. Un jucător de tenis inteligent acumulează informaţii pe măsură ce meciul se desfăşoară. Şi foloseşte acele

informaţii în avantajul său. Schimbarea jumătăţilor de teren marchează momentul când ai o perioadă neîntreruptă de timp pe care o poţi folosi să treci totul în revistă şi să lucrezi la planul tău.

Uită-te la profesionişti când vezi un meci la televizor. Nu stau acolo uitându-se la mulţime sau vorbind cu băieţii de mingi. Se concentrează intens. De aceea îşi pun, din când când, prosopul pe cap. Chiar vor să se oprească şi să se gândească la cum stau lucrurile. Nu irosi această ocazie în propriile tale meciuri.

Joaca tenis ca şi cum ai face afaceri

Un om de afaceri inteligent încearcă în mod constant să se gândească la modalităţi de a-şi îmbunătăţi afacerea. E uimitor când vezi cum, dintr-odată, jucătorii intră pe teren şi *încetează* să se mai gândească. în timpul schimbării jumătăţilor de teren, vor sta acolo ca nişte vaci lingând un bolovan de sare. Cu mintea goală. Un jucător inteligent încearcă în mod constant să-şi crească şansele de a câştiga. întotdeauna se gândeşte. întotdeauna analizează ce se întâmplă.

Poate fi chiar o idee bună să ai un carneţel în geanta ta cu echipamentul, pe care să-l poţi consulta la începutul (şi în timpul) unui meci. Poate să conţină o listă cu punctele tale forte. Sau cu punctele slabe ale adversarului tău. Sau cu scopul tău principal împotriva acelui jucător. Poate un pont pe care l-ai învăţat la lecţia ta de tenis. Lucruri la care te-ai gândit înainte de meci. Sunt informaţii importante care pot fi uşor uitate într-

un meci. în timpul schimbării jumătăţii de teren, scoate-l din geanta ta şi aruncă o privire pe el.

Unii adulţi de la centrele mele de tenis mi-au spus că joacă tenis pentru a se relaxa. Perfect. Le spun ca, atunci când vor începe să joace tenis pentru a câştiga, să-şi amintească câteva dintre lucrurile pe care li le-am menţionat. întotdeauna am fost de părere că e mult mai relaxant să câştigi decât să pierzi.

Una dintre cele mai mari prejudecăţi pe care o au jucătorii amatori despre joc e că nu ţine prea mult de aspectul mental. Câteva dintre marile nume din tenis au crezut acelaşi lucru. Din fericire pentru mine.

In continuare: Joacă inteligent în timpul meciului profitând de ceea ce vezi.

Il

A juca inteligent:

Găseste o modalitate de

*

a câştiga

„Brad este foarte isteţ în a citi un adversar; probabil e mai bun la asta decât oricare alt jucător din lume."

— Allan Fox, editor, *Tennis Magazine*

7

Cheia pentru victorie în *New York Times* se spune că mă pricep de minune să-i fac pe adversari să joace prost. Arthur Ashe a fost de

acord: „Brad nu are lovituri despre care ai vrea să scrii acasă”.

Au dreptate. Nu-i copleşesc pe oameni. Nu am lovituri spectaculoase. Câştig pentru că am capacitatea de a-mi implementa cu succes strategia principală de joc: să-mi maximizez punctele forte şi să-mi reduc slăbiciunile. Asta înseamnă că mă aflu constant într-o poziţie în care lovesc o minge care-mi e pe plac decât una care nu-mi e.

în *acelaşi timp,* vreau să accentuez slăbiciunile adversarului meu şi să-i minimizez punctele forte. Vreau să lovească mingi care nu-i plac, din poziţii din care nu vrea. Voi pierde dacă lupt cu punctele mele forte împotriva punctelor sale forte. Totuşi, sunt bun la a folosi punctele mele forte împotriva punctelor sale slabe.

Scopul planului meu de joc este să întorc jocul adversarului împotriva lui însuşi. I-am făcut-o lui McEnroe în acea noapte din *87 a Turneului Campionilor din New York (urmează să spun mai multe despre asta), împotriva lui Becker la US Openul din ’87 şi împotriva multor jucători cu alte ocazii.

în continuare, soluţiile mele cheie pentru a-l face pe un jucător de nivel A să joace ca şi cum ar fi de nivel B, pentru a-i da peste cap loviturile şi planul de joc şi pentru a întoarce avantajul său în favoarea ta.

Cine ce face cui?

Pentru a-ţi urma planul cu succes, trebuie să înţelegi ce se întâmplă în cadrul meciului, cu jocul

tău, al adversarului şi cu interacţiunea dintre acestea. Antrenorul meu la Pepperdine, Allen Fox, obişnuia să-mi spună: „întotdeauna în timpul unui meci să te întrebi cine ce face cui”. Asta înseamnă să ştii cum şi de ce punctele sunt câştigate sau pierdute. înseamnă să ştii ce se petrece pe teren.

Pierzi puncte pentru că adversarul tău are o bună înaintare la fileu sau îţi nimiceşte al doilea serviciu?

Te bate celălalt jucător trimiţând mingi de pe linia de serviciu? Dă smeciuri nimicitoare? Forehandurile tale sunt prea scurte? Ratezi mingea când ajungi la fileu (şi pe ce parte)? Evită celălalt jucător reverul? Se descurcă excelent la loviturile cu pământul până când îl forţezi să înainteze la fileu? Care e stilul său de joc – stă la primire, serveşte voleuri, sau altceva?

Reacţia corectă la orice situaţie din timpul unui meci poate fi determinată numai ştiind „cine ce face cui”.

Un jucător de succes ştie răspunsul. Poate că nu ştie numerele exacte şi procentele (de exemplu, 62 la sută dintre primele servicii, bune), dar au o idee. E o abilitate pe care o poţi dezvolta dacă lucrezi la ea.

Majoritatea jucătorilor amatori nu ştiu cine ce face cui în timpul unui meci. Nu sunt atenţi. Nu observă şi nu analizează ce se întâmplă. Mă crezi sau nu, dar am avut odată un jucător într-una dintre taberele mele care, până pe la jumătatea primului set, pur şi simplu nu şi-a dat seama că adversarul său era stângaci. „Acum îmi dau seama de ce loviturile din careul de avantaj mi se

întorceau atât de bine”. Exact! Lovea înspre forehandul jucătorului, crezând că e reverul. Nu îşi dădea seama ce se întâmplă pe teren.

Cifrul încuietorii

Jocul fiecărui jucător e ca cifrul pentru o încuietoare. Dacă nu ştii cifrul, e greu să o deschizi, dar dacă ştii cifrul, devine mult mai uşor. A şti cine ce face cui îţi oferă cifrul încuietorii.

Mie mi-a fost relativ uşor odată ce am început să aplic această regulă în timpul meciurilor, când am intrat în categoria profesioniştilor. în timpul copilăriei mele petrecute lângă Oakland, eram maniac în privinţa sportului. Eram fanatic după Raiders, Warriors, 49ers şi As[11]. Am încercat întotdeauna să-mi dau seama ce urmează să se întâmple în continuare la meciurile la care mă uitam, cine urma să facă ce cui.

Unul dintre idolii mei era Kenny Stabler de la Raiders: Şarpele. Obişnuiam să-l urmăresc ca fundaş şi să încerc să-mi dau seama ce joc urma să aplice. Avea să-i paseze lui Casper sau lui Balitnikoff, şi pe ce tipar? Sau, în cazul celor de la As, va da Catfish Hunter o lovitură ţintită către un jucător ofensiv chiar imediat după ce cineva a dat un home run datorită lui? (Răspuns: da.) Sau ce decizii vor lua diferiţi atacanţi în diferite situaţii, fie că se află în afara sau în interiorul zonei de joc? Cum i-ar da cei de la Worriors mingea lui Rick Barry în condiţiile în care mai sunt zece secunde

11 Echipe de baseball din California, statul natal al autorului: Oakland Raiders, San Francisco Warriors, San Francisco 49ers, Oakland Athletics, (n.r.)

din meci? Pentru mine, devenise un automatism. îmi plăcea la nebunie să analizez ce se întâmpla pe teren.

Mai târziu, când am început să particip la turnee, a fost la fel. Studiam mult – nu cărţi, ci pe alţi jucători. De câte ori vedeam pe cineva nou, mă duceam să-l văd jucând şi să-i analizez jocul. Dacă alt jucător îmi spunea „Hei, Boris Becker din Germania e la terenul 3”, eu mă duceam să-l văd cum loveşte.

Fat Fritz[12] şi mica mea carte neagră

Iniţial, mă uitam mai mult din curiozitate decât cu vreun scop anume. Nu mă străduiam prea mult să folosesc acele informaţii în meciurile mele. Acest lucru s-a schimbat într-o zi în timpul celei de-a treia luni de când eram în turneu. Am jucat împotriva lui Fritz Buehning. Era un tip mare, cu un serviciu puternic. De fapt, era prea masiv ca să se mişte bine pe teren, dar când îi ieşea serra, nici nu mai trebuia să se mişte foarte bine. Fritz era clădit ca un înaintaş la UCLA, *aima mater* pentru el. De fapt, porecla sa era Fratz (prescurtare de la Fat Fritz). Mi-am imaginat că o să am o victorie sigură împotriva lui.

Tipic pentru meciurile mele din acea perioadă, pur şi simplu îmi făceam apariţia şi mă aşteptam că, dacă joc bine, o să şi câştig. Nu mă gândisem prea mult la Fratz, la jocul lui sau la cum o să-l exploateze. Am pierdut rapid, în două seturi, 6-2, 6-2. Ce m-a durut mai mult decât înfrângerea a fost faptul că ştiam că, dacă aş fi

12 în traducere, Fritz cel Gras.

stat să mă gândesc puţin (înainte şi în timpul meciului) la ce ar fi trebuit să fac, l-aş fi bătut. Un tip aşa masiv, care nu e deloc rapid şi căruia nu-i place să-şi îndoaie genunchii? Floare la ureche. Doar fă-l să se mişte de colo-colo dând lovituri cu pământul şi, când se apropie de fileu, serveşte-i nişte mingi joase dipper[13] şi mai aruncă din când în când câte un lob. Nu am stat să mă gândesc prea mult la ce tactică să aplic, aşa că am zburat de pe teren.

După aceea, am început temeinic să adun şi să folosesc informaţiile *despre* adversarii mei *împotriva* adversarilor mei. Apoi am început să îmi iau notiţe. Atunci mi-am început mica mea carte neagră.

Acum, o mulţime de jucători au mica lor carte neagră, cu nume şi numere. Yannick Noah a avut atât de multe date în ea, încât avea nevoie de ajutor doar să o care cu el. Dar mica mea carte neagră era diferită. Conţinea nume, dar erau nume de jucători de tenis. Conţinea numere, dar erau legate de greşelile neforţate, de mingi câştigătoare şi mingi forţate la anumite lovituri. Am numărat greşelile la voleurile date cu reverul, la smeciuri, la loviturile cu pământul date cu forehandul şi cu reverul. Am ţinut socoteala câştigătorilor cu acele lovituri şi am observat ce le plăcea să facă în anumite situaţii.

Majoritatea jucătorilor amatori privesc un meci ca şJL cum s-ar uita la cineva care joacă

13 0 lovitură simplă a mingii, care cade în timp ce trece defileu. Cel mai eficient mod de a lovi o astfel de minge este prin imprimarea efectului de jos în sus (topspin). (n.t.)

Nintendo pe o platformă video. Se holbează şi atât. Eu obişnuiam să mă uit la un meci ca şi cum învăţam pentru o lucrare la istorie. în 1984, când l-am observat pentru prima oară pe Boris (în Philadelphia), am constatat că, atunci când primea pentru rever, îi plăcea să trimită în lungul terenului. Şi, deşi avea un forehand uriaş, dacă începea să dea câteva rateuri cu el, tot restul meciului avea de suferit. După cum ai văzut, am folosit mai târziu această informaţie *despre* el *împotriva* lui pentru a-l bate de câteva ori, inclusiv la US Openul din ’87.

Numere, tipare şi tendinţe. Vedeam cum Paul Annacone încerca întotdeauna să se apropie de fileu când juca un punct important, iar eu mi-am notat acest lucru. îl vedeam pe McEnroe cum apela la lovitura sa largă, tăiată[14], trimisă în careul de avantaj, atunci când avea nevoie de un punct. Am notat că, ocazional, Jimmy Connors avea dificultăţi cu loviturile joase pe forehandul său.

Detectorul de minciuni în tenis: presiunea în timp ce îl priveam şi îl studiam pe un jucător pe parcursul mai multor seturi, vedeam cum cade în tipare previzibile în anumite situaţii. Mai ales când era presat. Presiunea este detectorul suprem de minciuni. Atunci loviturile spun adevărul. Ce face un jucător când e vorba de un punct important? Evită (sau încearcă să evite) lovitura cu care nu se simte confortabil. Atunci greşelile devin uriaşe. Abia atunci vezi care este jocul lui „adevărat”.

---

14 în original, can opener. (n.L)

Să-ţi spun cum acţionează presiunea. Când un jucător cu un rever îndoielnic este la 4-2 într-un set, se poate să lovească bine cu reverul. Nicio presiune, nu? E relaxat şi are avans. Când însă e la 2-4, acel rever poate deveni uşor nesigur din pricina emoţiilor. Iar la o minge de set? Las-o baltă! Presiunea atacă chiar în miezul problemei. Sub presiune, un jucător va face pe dracu'-n patru să evite acea lovitură pe care e nesigur. Vreau să ştiu care e acea lovitură, pentru a încerca să-l forţez să o dea sub presiune.

De exemplu, dacă reverul adversarului e sub semnul întrebării, ştii că va încerca să-l evite când e vorba despre un punct important. Atunci e momentul când aş încerca mai întâi să-l fac să lovească puţin mai larg cu forehandul. Trimiţându-i o minge largă pentru forehand şi apoi una pentru rever, îl fac să nu aibă cum să evite reverul. Sau dacă o va face, va avea oricum o lovitură dezechilibrată. Astfel foloseşti informaţiile *despre* adversarul tău *împotriva* lui însuşi.

Agassi la o primă vedere

L-am analizat pe Andre Agassi în '86, la Stratton Mountain. Era un băieţaş slăbănog, cu părul nepieptănat, având cea mai bună lovitură cu efect de rotire inversă pe care o văzusem vreodată. Incredibil! Iar oamenii îmi spuneau că nu o să ajungă prea departe pentru că, în liga juniorilor, o cam zbârcise. Pe mine nu m-a păcălit.

De fapt, îl văzusem pentru prima oară când eram la Alan King Classic, în Las Vegas, în 1981. Pur şi simplu s-a nimerit să-l văd cum se

antrenează pe un teren din spatele Caesar’s Palace. Chiar şi atunci, puterea şi abilitatea sa de a prinde mingea atât de repede mi-au atras atenţia. Avea unsprezece ani.

Mi-a luat ceva timp să-mi dau seama că puştiul cu părul decolorat de la Stratton Mountain era aceeaşi persoană pe care o văzusem cu cinci ani în urmă în Las Vegas. Numai că acum părul era mai deschis la culoare, iar loviturile, mai puternice. în ’86, mi-am notat că loviturile sale cu pământul erau brutale. Mai ales în careul din mijloc, unde avea această abilitate de a lovi mingea în urcare şi pur şi simplu să o „dis-trugă”. Radia încredere în sine. întorcea o mulţime de mingi şi îmi imaginez ce presiune punea asupra unui jucător. De asemenea, mi-am mai notat că voleurile sale nu păreau prea puternice, dar restul jocul său era atât de bun, încât nu mai conta.

Când Andre a pierdut în finala a trei şlemuri (două French Open şi un US Open), m-am gândit că poate loviturile lui sunt mari, dar că resursele lui interioare sunt mici. Apoi s-a mobilizat la Wimbledonul din ’92 şi a arătat de ce e în stare. Şi e în stare de multe. Andre are resurse interioare imense.

E interesant cum multe dintre observaţiile din mica mea carte neagră încă reflectă adevărul. Unele, nu. L-am văzut prima oară pe Mats Wilander în Bangkok, în ’81. L-am studiat în timp ce juca un meci şi nu am văzut nimic special – nu avea servicii puternice, nici forţă, nici lovituri atroce. Mi-am imaginat că e pur şi simplu un alt jucător suedez solid. Am avut dreptate în privinţa

potenţialului lui Andre şi am greşit în ceea ce-l priveşte pe Mats. Şapte luni mai târziu, Wil ander a câştigat French Openul. A trebuit să fac nişte completări la secţiunea „Wilander” din cartea mea neagră.

Am văzut că Stefan Edberg în general preferă să dea voleuri cu forehandul pe diagonala terenului. Am notat că reverul său cu o mână era unul dintre cele mai bune din domeniu (celălalt era al lui Lendl). Dar am mai notat şi că forehandul său nu era un avantaj pentru el – extrem de slab pentru un jucător de top. Gripul său era prost şi, în ansamblu lovitura nu era nici pe departe la fel de impresionantă ca restul arsenalului său. Crede-mă, am notat asta pentru că aveam foarte puţine lucruri negative de notat despre el.

Am continuat să notez toate micile detalii pe care le observam. Apoi, când se apropia un meci împotriva unui jucător, îmi verificam carneţelul şi vedeam ce scrisesem acolo. Era ca atunci când ţineam evidenţa în baseball; pe aruncător îl ajută să cunoască intenţiile celui care loveşte mingea, iar pe acesta, să ştie ce-i place unui aruncător să facă în anumite situaţii. Mi-a dat o imagine bună despre ceea ce trebuie să mă aştept şi m-a ajutat să mă gândesc la ceea ce trebuie să fac pentru a-l împiedica pe adversar să dea loviturile pe care le stăpâneşte el cel mai bine.

Fii un bun cercetaş

Fă-ţi propria cercetare. Când eşti la club sau pe terenurile publice, urmărind un meci cu

jucători cu care te aştepţi să te confrunţi în viitor, fii atent. Unde fac greşeli? Ce lovituri le plac? Le ies smeciurile, dar ratează voleurile? Reuşesc o lovitură în unghi cu forehandul, în diagonală, dar ratează lovitura în lungul liniei? Se apropie rapid de fileu, dar schimbă lent direcţia?

Au un prim serviciu excelent şi un al doilea dezastruos? Sunt consecvenţi cu loviturile cu reverul, cu excepţia situaţiilor de atac? Vin la fileu la mingile scurte? Pot să dea o lovitură în apropiere de fileu, şi are aceasta efect de jos în sus sau e tăiată? Când trimit mingea în terenul adversarului, o fac cu o lovitură în diagonală sau cu un lung de linie? Sau cu un rever? Cât de slab este reverul lor? Şi *ce se întâmplă când sunt sub presiune?*

Caută tipare în jocul lor. Cum câştigă puncte? Cum le pierd? Care e stilul lor de joc?

Uită-te la un set şi ţine socoteala. Când pierd sau câştigă un punct, notează-ţi. Ţine minte cum procedează la mingea de game sau de set. Vei observa care sunt punctele lor slabe şi cele forte. E parte din ceea ce vei folosi înainte de meci, când te pregăteşti, şi în timpul meciului, când decizi cum să joci.

Cunoaşte-te pe tine însuţi (şi jocul tâu de tenis)

Fă cu tine ceea ce faci şi cu alţii. învaţă despre jocul tău. S-ar putea să crezi că-ţi ştii punctele forte şi slăbiciunile, dar probabil că nu eşti atât de slab (sau de bun) pe cât crezi. Ia notiţe după un meci sau pune-ţi un prieten să se uite la

unul dintre seturile tale şi să ţină socoteala a „cine ce face cui”.

Ia o lecţie de la unul dintre profesioniştii de la clubul tău. Nu mă refer însă la tipul clasic de lecţie predată pe teren. Staţi la o cafea şi roagă-l sau roag-o să-ţi spună ce i-ar recomanda unui alt jucător să facă ca să te bată.

La ce eşti vulnerabil? Care-ţi sunt punctele forte? Pune-i să-ţi analizeze jocul (şi pe cel al adversarului, dacă tot veni vorba). Şi plăteşte-i pentru timpul alocat – e la fel de preţios ca şi cel petrecut pe teren.

Când joci un meci, pune-ţi un prieten să ţină evidenţa jocului tău. Află câte duble greşeli, câte greşeli neforţate şi câte mingi câştigătoare ai avut. Crede-mă, e de o importanţă vitală pentru un jucător care gândeşte. De fapt, o companie din Florida tocmai a început să producă un computer de buzunar care-ţi permite să faci exact asta. Analizatorul de Tenis îţi oferă informaţii despre motivele pentru care ai câştigat sau pierdut. Dacă eşti prea ocupat să le notezi, acesta va ţine scorul pentru tine. Este recunoaşterea importanţei de a şti cine ce face cui.

„Prost e cel care nu ştie ce nu ştie”

— Anonim

Consider că cei mai eficienţi atleţi sunt cei care-şi ştiu *slăbiciunile.* Bineînţeles că ştiu *ce pot* să facă. Dar, la fel de important, ei ştiu şi ce *nu pot* să facă.

Şarpele a fost un bun exemplu în acest sens.

îşi ştia limitele şi le evita. Ştia că nu putea să arunce lung prea bine, aşa că a exersat şutul de la doisprezece sau şaisprezece metri până la perfecţiune. Ştia că era lent, aşa că, atunci când rămânea în urmă sau era blocat în plină fază de atac, prefera să fie sancţionat decât să rişte o greşeală stupidă începând să alerge.

Se uita să vadă dacă are cui să arunce şi, dacă nu, era dispus să accepte înfrângerea. Nu risca stupid încercând ceva de care ştia că nu e în stare. Stabler era un atlet foarte inteligent. îşi maximiza punctele forte.

Dar, la fel de important, îşi reducea la minimum slăbiciunile. (Sună cunoscut? Maximizează, minimizează.) Şi era puternic, ceva de speriat. N-are cum să nu-ţi placă această combinaţie. Doar datorită ei Raiders au câştigat un Super Bowl, nu? Pe tot parcursul anilor ’80, Joe Montana a făcut la fel. Ştia ce poate să facă şi ce nu. Eu am încercat să aduc şi pe terenul de tenis aceste atribute, şi la fel ar trebui să faci şi tu.

O mai bună înţelegere a propriului joc (având feedback şi din partea unui profesionist de la club) te va ajuta să obţii rezultate mai bune. Vei înţelege mult mai bine acele aspecte la care trebuie să lucrezi. Tactica ta pe teren va deveni mult mai calculată şi mai puţin supusă întâmplării.

la notiţe şi în timpul meciului, şi după

Mai recomand şi să-ţi scoţi din geantă carneţelul cu notiţe în timpul schimbării jumătăţii de teren şi să scrii toate ideile care îţi vin în minte, pe măsură ce se derulează meciul. Cu cât

faci mai des acest lucru, cu atât vei fi ca un computer care înregistrează informaţii despre cine ce face cui.

Şi, desigur, cel mai bun moment dintre toate pentru înregistrarea informaţiilor necesare este imediat după meci. întotdeaunapetrece-ţipuţin timp recapitulând ceea ce tocmai s-a petrecut în timpul meciului Evaluează-te singur şi trage nişte concluzii despre ce ai făcut bine şi ce nu. Completează cu date despre adversarul tău. De ce ai câştigat sau ai pierdut? E uimitor cât de receptiv poţi fi dacă pur şi simplu te hotărăşti să te concentrezi pe asta.

Adunând toate aceste informaţii înainte, în timpul şi după un meci, vei vrea să le foloseşti în avantajul tău. Ajungem şi la asta imediat.

A trage concluziile greşite

Am ţinut acel carneţel cu rapoartele şi analizele mele până în 1986. Apoi, am început să observ că sunt prea influenţat de încrederea mea învictorie. Vedeam pe teren pe cineva care nu arăta foarte în formă şi mă gândeam: „Hei, n-am cum să pierd în faţa tipului ăstuia. Joacă fix ca un instalator!”

Reacţia mea faţă de Wilander a fost un exemplu. Nu credeam că e un instalator, doar că nu credeam că are ceva special. Exact atitudinea greşită înainte să începi un meci. Sau făceam exact opusul. îl vedeam pe Becker şi mă surprindeam gândind: „Sfinte Sisoe, n-am cum să-l bat pe tipul ăsta. Joacă excelent!” Nu e bine să începi un meci gândindu-te că n-ai cum să-l

câştigi.

Nu voiam să mai plec de la altă premisă decât aceea că pot să câştig doar dacă dau totul din mine, fizic şi mental, că trebuie să lupt ca un nebun în fiecare meci. Aşa că am încetat să-mi mai analizez singur adversarii. L-am rugat pe antrenorul meu, Tom Chivington, să preia această sarcină. A început munca de cercetare în locul meu, oferindu-mi un profil al jucătorului înaintea unui meci.

Pentru propriile tale rapoarte de cercetare, limitează-te la esenţial. Puncte forte. Puncte slabe.

Tipare. Greşeli neforţate. Lovituri preferate în anumite situaţii. Poţi să o faci în timp ce te uiţi la un meci. Poţi să o faci în timp ce joci un meci. Poţi să o faci după un meci. Dar fă-o. Ştiind „cine ce face cui", poţi să câştigi un avantaj enorm. Iată un exemplu excelent despre cum am folosit acel avantaj pentru a-l învinge pe un bun prieten.

Cifrul pentru încuietoare«! lui Krickstein

Acum doi ani, m-am confruntat cu Aaron Krickstein într-un turneu în Brisbane, Australia. Ne înţelegem bine în afara terenului şi ne antrenăm împreună ocazional, dar, în timpul unui meci, el nu e pentru mine decât unul dintre acei ţipi care încearcă să ia mâncarea de la gura copiilor mei. La fel ca oricare alt jucător cu care m-am confruntat, încearcă să mă bată măr şi să mă trimită acasă cu coada între picioare. Nu-mi e greu să mă motivez să-l bat, dar îmi e greu să fac faţă acelui forehand-bombă pe care Aaron şi l-a perfecţionat. Controlează jocul cu el, lovind cu

dibăcie mingi câştigătoare de la linia de serviciu şi, în general, obligându-mă să intru în defensivă la orice punct.

Nu prea avusesem noroc cu el în ultimii ani, pentru că nu reuşeam să-mi dau seama cum să-i neutralizez acea forţă. Mă făcea să alerg dintr-un colţ în altul al terenului până când începea atacul şi dădea o minge câştigătoare. Şi-mi făcea din nou acelaşi lucru în Brisbane.

Apoi, ceva s-a întâmplat când se disputa un punct care mi-a atras atenţia. Am lovit o minge tăiată cu reverul care a aterizat scurt, fără să vreau, în direcţia forehandului său. A alergat să o prindă şi a lovit-o. Dar nimic special, doar un forehand de rutină, nu lovitura lui monstruoasă pe care o dezlănţuia de obicei. Am încercat din nou puţin mai târziu. De data aceasta, am lovit intenţionat o minge moale scurtă către forehandul său. A alergat să o prindă.

A re turnat-o fără prea multă bătaie de cap pentru mine.

Mi s-a aprins un beculeţ.

Eram eu nebun? Lui Krickstein îi plăcea la nebunie să stea la linia de serviciu, unde mingea venea drept şi putea să o lovească cu acel imens efect de rotire. Pentru el, era ca şi cum juca T-ball. Dar, cu o lovitură moale, tăiată, care a aterizat chiar în interiorul liniei de serviciu, şi-a pierdut lovitura preferată. Nu mai putea lovi de sus mingea, pentru că aceasta avea traiectoria joasă. Asta însemna că nu mai putea să-i imprime acel efect incredibil de rotire.

Şi era moale, aşa că asta nu-i mai permitea să

aibă viteză. Lovea dintr-o poziţie incomodă şi era în continuă mişcare.

Nu putea încerca o lovitură forţată şi nu-i reuşea nicio minge câştigătoare. Mi-a oferit în schimb mingea pe care o puteam juca şi pe care i-o trimiteam adânc, pentru reverul său. Dintr-odată, nu mai era bine plasat pentru lovitura preferată şi trimitea o mingea care nu era ceea ce ar fi vrut el. O retuma slab şi eu asta aşteptam. Din acel moment, totul a devenit uşor.

Recompensa

Am aplicat o parte din formulă, aşa cum ar trebui să faci şi tu cu adversarii tăi. Am redus din forţa incredibilă a forehandului lui Krickstein pe care o avea lovind de pe linia de fund şi am amplificat un aspect mai slab al jocului său. Dintr-odată, îl obligam să încerce să mă bată cu un rever care nu era la fel de puternic, în schimbul acelui forehand de talie mondială. Conducea în primul set cu 3-2 când mi-am dat seama de acest lucru. Apoi, am câştigat şase game-uri la rând şi am înaintat spre victorie în două seturi, câştigând 32 400 de dolari. Ştiind „cine ce face cui” şi fiind capabil să profit de pe urma acestui lucru, am găsit antidot pentru principalul lui atu.

Poate crezi că am fost cam fraier că nu mi-am dat seama mai devreme? Am fost atât de îngrijorat din cauza forehandului său, încât nu mi-a trecut prin cap că ar trebui să-l fac să-şi plaseze lovitura preferată dintr-o poziţie diferită, mai ales dintr-una *mai apropiată* de fileu. Am descoperit asta întâmplător. Dar odată ce mi-am dat seama de

asta, am profitat la maximum.

Ei bine, iată cum am folosit datele despre stilul de joc al unui tenisman împotriva sa. Recunoaştere. Analiză. Profit. Mai departe, lasă-mă să-ţi spun cifrul la încuietoarea jucătorilor cu care te confrunţi în turnee, în meciuri eliminatorii şi în jocurile obişnuite de marţi. Când te confrunţi cu un stil sau o problemă speciale, vei şti care sunt cele mai bune opţiuni pentru tine pentru a şti să profiţi de pe urma lor.

în continuare: Ce să faci şi când să o faci.

8

Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău

Identifică problema

Ştii care sunt jucătorii care-ţi pun probleme, adversarul al cărui stil de joc sau al cărui gen de lovituri te scot cel mai adesea din joc. în cazul tău, ar putea fi vorba despre un Jucător de Serviciu-Voleu sau un Retriever[15]. Ar putea fi un stângaci care întotdeauna îţi face probleme. Ar putea fi cineva care e foarte rapid pe teren, care ţâşneşte dintr-un colţ în altul al terenului sau cineva cu un prim serviciu puternic. Şi, desigur, acei jucători în care se regăseşte o combinaţie a acestor abilităţi.

Fiecare jucător la fiecare nivel are cel puţin un adversar al cărui stil îi dă bătăi de cap. îţi vei spune: „Jocul său pur şi simplu nu se potriveşte cu

15 Jucător care încearcă să retumeze cât mai multe mingi, contând pe greşeala adversarului, pe care îl împiedică să aibă mingi câştigătoare, (n.t.)

al meu”. Pentru mine, acel adversar e Ivan Lendl. Nu l-am bătut niciodată. La ultima numărătoare, eram la O pe viaţă. Pentru mine, el e versiunea lui Dark Vader în tenis. Fiul meu, Zack, chiar mi-a dat un dinozaur de jucărie să-l port cu mine în geantă când joc împotriva lui. „Poate o să-l sperii, tati”. Sper să fie aşa. Când Ivan mă vede ieşind pe teren să joc cu el, cred că îi e greu să nu saliveze de plăcere. M-a bătut fix de şaisprezece ori.

în turneu, să-ţi baţi jucătorul „nemesis” este şi mai dificil, pentru că profesioniştii îşi duc stilul lor special de joc la un nivel atât de înalt de dexteritate, încât e greu să găseşti vreo breşă în armura lor. în al doilea rând, când reuşeşti să-i faci să nu dea cele mai bune lovituri ale lor, următoarele ca nivel sunt tot al naibii de bune. De aceea îmi e atât de greu să-l bat pe Lendl.

Când îl forţez să iasă din jocul lui de categoria A, mă bate cu jocul lui de categoria B. Şi Ivan nu are vreun joc de categorie C. Din fericire, nu trebuie să-mi câştig existenţa jucând doar cu Lendl. Şi nici tu. Totuşi, există adversari care-ţi dau bătăi de cap exact cum îmi dă el mie. Şi împotriva acelor jucători ţine cont de ceea ce urmează să-ţi spun.

Stilul jucătorului tipic de weekend sau de club e unidijnensional. E chiar uşor să-l descifrezi. De obicei, are o singură lovitură care îi place şi e foarte bun când o execută. Joacă un stil anume şi mizează pe el. Fă-l să-şi schimbe stilul sau fă-l să nu poată da lovitura lui preferată şi vei câştiga, pentru că următoarea pe listă nu e nici pe departe la fel de eficientă. De fapt, probabil că e destul de

proastă. Aşadar, cum faci asta?

Mai întâi, veştile proaste

Iată care e adevărul. în unele zile, nu vei fi în stare de nimic. *Nu* vei putea să întorci lucrurile în favoarea ta. Adversarul tău îşi va face cu succes treaba şi tu vei pierde.

îţi va ataca slăbiciunile cu succes şi te va face să joci după jocul lui, în ritmul lui, şi tu vei pierde. în *unele* zile, nu vei câştiga indiferent de ce ai face. Am învăţat prea bine această lecţie cu Lendl.

Acum, veştile bune

Să-ţi spun ce altceva am învăţat şi aplic absolut de fiecare dată când ies pe teren pentru competiţie. în cele mai multe cazuri, există o modalitatea de a câştiga. Pur şi simplu, trebuie să-ţi dai seama care e aceea. Jucătorii de club nu cred asta. Probabil că nici tu nu crezi. Şi dacă nu crezi, e pentru că ai căzut într-o capcană obişnuită.

Nu supraestima sau nu subestima

Jucătorul mediu tinde să înceapă majoritatea meciurilor abordându-le dintr-un unghi greşit. Crede că loviturile drăguţe înseamnă ceva. Presupune că exerciţiile pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice înseamnă mai mult decât reprezintă în realitate. Presupune că adversarul cu mai multe abilităţi înnăscute sau mai multă experienţă probabil va câştiga. Crede că rezultatele trecute dictează rezultatele viitoare.

Acest gen de gândire te va duce la înfrângere, pentru că te va purta spre concluzii greşite.

De aceea a trebuit să mă opresc să-i mai analizez eu pe jucători şi, în schimb, să-l rog pe antrenorul meu să facă asta. începusem să fac presupuneri legate de cine va câştiga sau va pierde. începusem să-i supraestimez sau să-i subestimez pe jucători. Drept urmare, fie presupuneam că o să câştig, fie că o să pierd. A presupune că o să câştigi te va face să pierzi, la fel şi dacă presupui că o să pierzi.

Singurul lucru pe care voiam să-l presupun era următorul: puteam să câştig orice meci în faţa oricui dacă munceam din greu pe teren, din punct de vedere fizic. Dar, mai presus de asta, puteam să câştig dacă munceam din greu din punct de vedere psihologic. Când merg să joc un meci, îmi iau pacheţelul de prânz şi casca de protecţie şi mă aştept să fac ceva pentru a-mi câştiga leafa. Am ajuns să consider că nu ţine de adversarul meu dacă eu câştig sau pierd. în majoritatea situaţiilor, *ţine de mine. Şi în cazul tău, ţine de tine.*

Aşadar, dacă e adevărat, de ce nu l-am bătut pe Lendl? Simplu. Am avut mai multe şanse şi le-am dat cu piciorul. în partea a treia, când vorbesc despre cum te joci cu mintea adversarului, explic cum cineva ca Lendl va încerca să te învingă mai întâi cu racheta. Dacă asta nu merge, te va bate cu strategia. în acele zile când puteam să-l înving fizic, el mă bătea la nivel emoţional sau mental. E un maestru la aşa ceva. Dar ideea e că *aş fi putut* să-l bdt. Ştia cum să preia din nou controlul asupra jocului, dacă îi scăpase. Data viitoare o să

am o nouă şansă.

A şti „cine ce face cui” îţi permite să-ţi pui toate opţiunile în perspectivă şi să o valorifici pe cea mai bună dintre ele. în continuare, îţi voi spune cum să profiţi de următoarele tipuri de jucători, lovituri sau situaţii care ar putea să-ţi dea bătăi de cap pe teren. Acestea sunt:

Retrieverul Jucătorul de viteză Atacul pe reverul tău Serviciul

Returul de serviciu Jucătorul de serviciu-voleu Serviciul slab Serviciul stângaciului Ghiuleaua

Retrievern!

Ştii cine sunt Retrie verii cu care joci. De fapt, poţi chiar tu să fii unul. Nu te simţi prost. Şi eu am fost acuzat, ocazional, că sunt un Retriever. Un meci pe care l-am jucat cu Boris Becker în semifinala campionatului Triftway ATP din 1989, în Cincinatti, a fost descris „ca şi cum te-ai uita la un om care aleargă o găină cu un băţ”. Eu eram găina. Boris era cel cu băţul.

Poate că descrierea era adecvată, dar găina a câştigat meciul în trei seturi returnând şi iar retumând toate mingile. în acea zi, am fost un Retriever măreţ. De fapt, în cele din urmă am câştigat turneul, trecând de Sampras, Chang şi Edberg.

Pentru a clarifica lucrurile, hai să cădem de acord în privinţa a ceea ce este un Retriever. La bază, Retrieverul obişnuit (cunoscut şi ca Pusher, Iepure sau Golden Retriever) stă pe linia de serviciu şi returnează *toate mingile*. Nu are nici ritm, nici adâncime, nici efect sau unghiuri. Nu

urcă niciodată la fileu. Dar te scoate din minţi!

Totul este returnat. Aleargă după fiecare minge şi o face încontinuu. Este lipit de linia de serviciu şi stă acolo toată ziua. Pe măsură ce Retrieverii îşi perfecţionează jocul, pot să înceapă să lucreze la efect, adâncime şi/ sau la ritm. Dar, la bază, planul lor de joc rămâne exact acelaşi: *să retumeze toate mingile.*

Bloopsterul sau MoonballeruF reprezintă variante mai rafinate ale Retrieverului. Harold Solomon a perfecţionat acest stil, iar Andrea Yeager a devenit foarte bun la el – să loveşti mingile înalt peste fileu, adânc în careul tău, cu efect de jos în sus. în prezent, Thomas Muster şi Jose Higueras folosesc deseori acest stil. Stau pe teren şi pur şi simplu continuă să lovească în forţă, lovituri grele cu efect de jos în sus, care sar la nivelul umărului.

* Termeni specifici, care descriu mingi trimise înalt, cu diferite efecte, (n.r.)

Moonballerii sunt enervanţi pentru că te hipnotizează. Tu stai acolo şi, în scurtă vreme, încetezi să mai gândeşti. Moonballerii continuă să-ţi ridice mingea fără greşeli. Iar şi iar. Sunt asemenea Retrieverilor obişnuiţi pentru că îţi pun serios la încercare răbdarea. Diferenţa principală dintre Moonballeri şi Retrieverul tipic e că Moonballerii îţi întorc mereu mingea cu *aceeaşi* lovitură: marea buclă.

Stilul de joc al unui Retriever poate să fie foarte eficient împotriva unui adversar care nu ştie cum să-l descifreze sau care se enervează. Boris s-a enervat. Spre finalul meciului din

Cincinnati, tot ce voia era să iasă de pe teren şi să ia ceva pentru durerea de cap. Era pregătit să piardă.

Retrieverul obişnuit

Iată cum se văd lucrurile de la nivelul de club. Mă uitam la un meci între doi jucători de nivel 4.O la San Francisco Tennis Club după un antrenament desfăşurat acolo. Unul dintre jucători e un Retriever clasic. Numele lui e Mason Grigsby, dar porecla lui e Marele Grigsby, pentru că e atât de lipit de linia de fund a terenului. Mă uitam relaxat la meci, când s-a jucat următorul punct. în timpul schimbului, adversarul lui a dat o lovitură joasă, iar Marele Grigsby s-a repezit la fileu. Nu credeam că are vreo şansă să o prindă, dar a reuşit şi a întors-o spre linia de fund a terenului advers.

Marele Grigsby se afla acum la fileu, în poziţia de a încheia punctul. Asta mă gândeam eu. Spre surprinderea mea (şi înainte chiar ca mingea trimisă de el să aterizeze), s-a întors la siguranţa liniei de serviciu. Un *Retriever clasic.* Se afla la un metru de fileu şi s-a întors pe linia de fund, fără măcar să aştepte să vadă ce minge va trimite adversarul său. Nu voia niciunde lângă fileu. Linia de serviciu era zona sa de siguranţă. Acest stil de joc este tipic pentru un Retriever şi poate să te scoată din minţi dacă nu ştii cum să-l abordezi.

E greu să baţi un Retriever, pentru că punctele se prelungesc la nesfârşit şi îţi împing până la extrem limita răbdării. Bjorn Borg şi Chris Evert au fost cei mai buni din toate timpurile la acest lucru. Astăzi, cei mai buni sunt Alberto

Mancini, Todd Witsken şi Michael Chang, înainte ca cel din urmă să-şi adauge în arsenal puţină înaintare la fileu. Toţi sunt specializaţi în stilul „totul-se-returnează”.

Chang mai ales se evidenţiază ca fiind foarte dur, pentru că poate să ajungă la absolut orice minge. Muşchii gambelor şi ai coapselor sunt atât de dezvoltaţi, încât arată ca şi cum ar aparţine unei persoane de două ori mai mari decât el şi îi permit să prindă o viteză nemaipomenită, precum şi o rază enormă de acoperire, poate cea mai bună faţă de toţi jucătorii din lume. Se spune că, atunci când Michael era copil, putea să-şi întreacă umbra. Problema mea e că încă poate să-mi întreacă majoritatea loviturilor. Totuşi, numai viteza nu-ţi câştigă un meci. Iată cum joc eu cu el (şi l-am şi bătut) şi cum poţi să aplici tehnica mea împotriva Retrieverului tău preferat.

1. Răbdarea este cel mai bun aliat al tău

Succesul unui Retriever obişnuit are la bază aceleaşi principii ca picătura chinezească. E plictisitor. E repetitiv. E încet. Acelaşi lucru se petrece iar şi iar. Şi îţi vine să te urci pe pereţi. Retrieverilor le place la nebunie să-ţi retrimită mingile – ca un perete de care se resping. Le trimiţi mingea, iar ei ţi-o returnează. Te vor întrece. Te vor destabiliza. Şi vor rezista mai mult decât tine. Mintea ta începe s-o ia razna.

Pregâteşte-te să suferi

Când te duci la dentist, te pregăteşti mental. îţi spui:

„O să doară, dar n-o să dureze mult”. Adopţi o

anume atitudine. Când auzi „Deschide gura larg. Nu o să te doară deloc”, eşti pregătit mental să suferi. Trebuie să faci acelaşi lucru şi cu un Retriever. Să te pregăteşti să suferi. Mentalitatea potrivită e importantă. Poate sau nu să te ajute la dentist, dar cu siguranţă te va ajuta împotriva unui Retriever.

E necesar să te pregăteşti pentru ce urmează, pentru că stilul unui Retriever îţi afectează mintea, la fel de mult ca orice altceva. La un meci împotriva acestui tip de jucător, trebuie să fii foarte pregătit şi conştient că orice raliu o să dureze. Va trebui să loveşti de patru sau de cinci sau de şase sau de şapte sau de mai multe ori decât trebuie în mod normal să loveşti. Şi, când dai o lovitură bună, aşteptându-te să fie o minge câştigătoare sau un retur slab, Retrieverul o să ţi-o întoarcă. Mental, trebuie să te pregăteşti pentru un schimb îndelungat de mingi. Trebuie să o ştii. Să o crezi. Să te aştepţi. Iată de ce.

Retrieverii pot fi plictisitori şi repetitivi, dar sunt, în acelaşi timp, consecvenţi şi răbdători. Consecvenţa este principala calitate a unui Retriever. La orice nivel de joc, aceasta este un bun valoros. La nivel de club, în rândul jucătorilor medii, poate fi cel mai valoros bun. E greu să frângi consecvenţa. în turneu, un jucător trebuie să dea mingi câştigătoare pentru a-l învinge pe un alt jucător. Totuşi, la aproape toate celelalte niveluri, cel care ţine cel mai mult mingea în joc de obicei câştigă, iar Retrieverii chiar menţin mingea în joc. Greşelile neforţate determină rezultatele mai mult decât o fac loviturile

spectaculoase. Aceasta este cheia pentru jocul Retrieverii or. E, de asemenea, cheia pentru a-l înfrânge.

Poate că jocul Retrieverilor e consecvent, dar e, în acelaşi timp, limitat. Dacă ai răbdare şi ştii cum să profiţi de pe urma jocului lor, poţi să-i înfrângi. Este ceea ce i s-a întâmplat lui Chang. Alţi profesionişti au început să întoarcă jocul lui de pe linia de serviciu, tipic Retrieverilor, în favoarea lor. Au început să-i neutralizeze avantajul său de viteză (mai multe despre asta, în continuare) şi să-i exploateze jocul unidimensional. Până să-şi dezvolte înaintarea la fileu şi să-şi îmbunătăţească serva, Chang pierdea. Acum, câştigă din nou.

De ce pierzi în faţa unui Retriever

Retrieverul te bate pentru că alegi planul de joc greşit. Pe măsură ce tot mai multe mingi ţi se întorc, începi să devii frustrat. Devii nerăbdător: Te străduieşti mai mult. încerci lovituri tot mai bune, mai adânci, mai în forţă, mai în unghi. Ajungi să încerci lovituri de care nu eşti capabil şi nici nu ai fost vreodată. încerci lovituri la care nu s-ar aventura nici McEnroe. Pusherul continuă să le returneze până când o dai în bară.

Ei continuă să returneze, ştiind că, în cele din urmă, tu vei face o greşeală neforţată. Sau e posibil să renunţi pur şi simplu şi să începi şi tu să returnezi. Vei pierde. Sunt mai buni la întors mingea decât tine. De aceea e important să-ţi impui un cadru mental. Să recunoşti că răbdarea e un aliat grozav când de cealaltă parte a terenului se află un Retriever.

După ce te-ai pregătit mental pentru o zi lungă, cu puncte care se prelungesc la nesfârşit, iată care sunt celelalte strategii care pot să întoarcă un meci cu un Pusher în favoarea ta.

2. Apropie-te de fileu

Principalul tău scop când joci împotriva unui Retriever este să-l faci să dea nişte lovituri adevărate de tenis. în schimbul clasicului său „întoarce-o" sau „ţine-o în joc", forţează-l să încerce ceva anume. *Scoate-l din zona lui de confort.* Prima modalitate de a face asta este să te apropii de fileu. Chiar dacă nu e stilul tău obişnuit de joc, trebuie *să înaintezi spre fileu.* Asta înseamnă că, atunci când primeşti o minge scurtă (chiar şi una de nivel mediu), te apropii de fileu. Mergi în ofensivă, dar fă-o cum trebuie. Nu încercând să loveşti mingi câştigătoare de pe linia de serviciu sau alte lovituri cu un procent redus, ci înaintează spre fileu când ţi se iveşte ocazia. Şi uneori, chiar şi atunci când nu ţi se iveşte.

Acest lucru îi forţează pe majoritatea Retrieverilor de weekend să iasă din zona lor de confort. îi obligă să aleagă ce lovitură anume ar trebui să dea. Să dea în diagonală?

Să dea lung de linie? Să lovească direct înspre tine? Un lob? Dintr-odată, se confruntă cu necesitatea de a face o alegere rapidă.

Atenţie, Retrieverilor nu le place să se gândească prea mult la astfel de lucruri! E mai uşor pur şi simplu să facă schimb de mingi pe acel teren mare pe care li l-ai oferit stând pe linia de serviciu. Le oferă atâta spaţiu pentru greşeală. Nu

le face pe plac! Redu-le opţiunile, reducându-le ţinta. Cred sincer că, dacă înaintezi la fileu chiar şi fără să ai o rachetă în mână, tot poţi să obţii nişte puncte de la un Retriever. Doar răsuflarea cuiva care stă acolo îi tulbură puţin. Dar ia-ţi şi racheta cu tine în cazul în care chiar nimeresc mingea peste fileu.

Un mic avertisment. Nu sugerez că trebui să alergi la fileu la fiecare început de punct (doar dacă îţi place să faci asta). Fii selectiv. La mingi mai scurte, începe să te apropii. La mingile din careul de mijloc din partea ta, dacă ai o şansă reală pentru o lovitură decentă prin apropiere de fileu, ia în considerare înaintarea la fileu. O minge mai adâncă? Din când în când, doar pentru efectul-surpriză. Dar pe al doilea serviciu al Retrieverului? Bună idee. Pe primul lui serviciu? Acum o să începi să-l vezi devenind agitat. O să-ţi placă ce o să vezi.

Evident, ce încerci tu să faci e să-i nelinişteşti, să-i faci să se uite la tine şi nu la minge. O să înceapă să lovească grăbit şi să rateze. Dintr-odată, o să înceapă să-ţi ofere ceea ce la nivel ae club reprezintă cheia spre victorie: *greşeli neforţate.* Retrieverii care încep să facă greşeli neforţate vor pierde.

3. Fă-l **pe retriever** să **se apropie de fileu**

Mai ai o opţiune cu Retrieverii şi, din nou, scopul e să-i scoţi din zona lor de confort, forţându-i să facă şi altceva în afară de a se instala pe linia de serviciu.

Opţiunea presupune să-i atragi înspre fileu, aşa cum am făcut eu cu Krickstein. Adu-i aproape.

Fă-i să dea câteva lovituri delà fileu. Fă-i să-ţi arate cum dau ei o bună lovitură aproape de fileu, un bun voi eu cu reverul (slabe şanse), câteva smeciuri (nu şi dacă e soare), câteva demivoleuri (dă-mi un telefon cu taxă inversă dacă se întâmplă asta) sau orice altceva. Făcând asta, i-ai distrus jocul de nivel A unui Retriever şi l-ai forţat să se bazeze pe jocul lui de nivel B.

Pentru a reuşi acest lucru, va trebui să dai câteva lovituri scurte. Dacă nu crezi că poţi da o lovitură de acest fel, exerseaz-o. Ţine minte, ai făcut-o accidental de nenumărate ori. Acum, încearcă să o faci dinadins. Pentru că, odată ce o faci, ai întins efectiv capcana. Retrieverul urăşte fileul.

Marele Grigsby încearcă un voleu îl mai ţii minte pe Marele Grigsby, Retrieverul la care mă uitam eu şi care a trebuit să se apropie de fileu? Iată restul poveştii. După ce s-a repezit la fileu şi a lovit lung mingea către adversar, s-a întors repede la linia de serviciu. Atunci, adversarul său a mai dat o *altă* scurtă. Marele Grigsby a venit a doua oară s-o încaseze. Şi din nou a lovit mingea peste fileu către linia de serviciu. Şi din nou s-a întors şi a alergat înapoi la linia de fund a terenului. Devenea interesant. Apoi, adversarul său a dat *a treia scurtă consecutivă.* Nu mai văzusem niciodată pe cineva care să dea trei scurte şi să-i iasă! Gândeşte-te! Oare urma o a patra?

Nu. Marele Grigsby a alergat încă o dată la fileu. Din cine ştie ce motiv, a decis în sfârşit că e timpul să profite de poziţia sa pe teren şi să încheie punctul. A dat un voleu. Sau cel puţin cred

că a încercat să dea un voleu. Din lovitura sa, era greu să-ţi dai seama. Nu numai că a trimis mingea la un metru distanţă, dar şi-a terminat mişcarea lovind racheta în fileu. Acum începeam să înţeleg de ce se tot retrăgea în siguranţa liniei de serviciu.

A fost adus la fileu de trei ori consecutiv. De două ori s-a întors imediat în confortul liniei de serviciu. Se purta de parcă ar fi fost neregulamentar să te apropii de fileu. Mai târziu, l-am întrebat de ce nu a stat acolo de prima dată. Mi-a spus (şi asta e o cheie pentru a descifra jocul Retrieverilor): „Pur şi simplu mă simt mai confortabil pe linia de serviciu”. Din ceea ce văzusem, îi puteam înţelege modul de gândire. Scoate-i din zona lor de confort şi vei câştiga.

4. Mai slab înseamnă mai puternic în majoritatea cazurilor, un Retriever se hrăneşte cu ritmul tău. îi place să ia ceea ce ai tu (energie sub forma unei mingi lovite cu forţă) şi să o întoarcă împotriva ta.

Cu cât loveşti mai tare mingea, cu atât mai puternic o va lovi şi el! Numai că nu ei imprimă forţa, ci tu. Şi cu cât vei învârti mai tare racheta, cu atât vei fi mai predispus să faci o greşeală. Adversarul nu face decât să-şi ţină racheta în faţă (şi cu noile corpuri de rachetă largi, e *tot* ce trebuie să facă) şi, ca prin minune, mingea se întoarce şi mai în forţă. Nu e magie. E fizică. Aruncă o minge într-un perete fără vigoare, şi aşa ţi se va întoarce. Dă-o *cu* puţină vigoare, şi aşa ţi se va întoarce. în cazul unui Retriever, el este peretele şi tu eşti cel care imprimă vigoarea. De

obicei, peretele câştigă.

Jucătorul de nivel mediu care se confruntă cu un Retriever cade în capcana de a încerca să lovească mingea din ce în ce mai tare pentru a câştiga punctul. Pusherul stă la linia de serviciu, trimiţând înapoi lovitură după lovitură, toate trimise în forţă. Le place asta pentru că ştiu că, în cele din urmă, vei da şi mai tare şi vei face o greşeală. în final, vei trimite o minge afară din teren sau o vei da în fileu. Iar Retrieverul nici măcar n-o să-ţi zică „Mulţumesc" pentru că ai făcut toată treaba pentru el.

5. Loveşte la «:;ceput cu cel de-al doilea tău serviciu

Profesioniştilor care sunt şi antrenori le place să spună că jucătorul mediu de weekend are două servicii de bază: încet şi mai încet. E un mare adevăr în asta. Dacă cineva aflat în turneu, precum Goran Ivanisevic, poate să trimită mingea cu 210 kilometri pe oră, jucătorul de weekend serveşte cu mai puţin de jumătate din acea viteză. Aşa că nu te strădui prea mult să serveşti aşi sau să dai mingi câştigătoare. Mai ales împotriva unui Retriever. De fapt, ia în calcul „al doilea serviciu" împotriva acestui gen de jucător.

încă odată, îi scoate din ritm, îi face pe *ei* să încerce să-l stabilească. De fapt, îi va face chiar să încerce să direcţioneze ei mingea. Nu le place asta. Când încep să stabilească ei ritmul, uită-te să vezi cum încep să curgă greşelile. Iar dacă vor reuşi pur şi simplu să-ţi intercepteze serva slabă şi să ţi-o returneze, o vor trimite scurt. Când se

întâmplă asta, pur şi simplu vei fi primit un bilet de acces la fileu. Foloseşte-l.

Nu o lua în nume de rău

Să clarific un lucru la care e posibil să te fi gândit când am spus că Borg, Evert, Chang, Krickstein şi alţi jucători s-ar clasifica, per total, drept Retrieveri. Desigur, jucătorii de calibrul lor nu doar dau în minge sau o opresc din traiectoria ei şi o trimit înapoi. Nu e nimic peiorativ când îi numesc Retrieveri. Au dus acel stil de joc la cel mai înalt nivel posibil. Dacă cineva înaintează la fileu, asta nu-i deranjează aşa cum se întâmplă cu Retrieverii cu care joci tu.

Când mă apropii de fileu împotriva lui Michael Chang, crede-mă, are zece modalităţi prin care mă poate învinge. Problema e că, dacă nu vin la fileu, mă va face praf. Am jucat recent cu el în semifinala unui turneu şi am pierdut primul set 6-O. în al doilea set, am început să înaintez spre fileu şi am fost foarte aproape să-l câştig! De ce nu am început să mă apropii de fileu mai devreme? Asta mă întreb şi eu. Oricum, dacă nu eşti mai bun la stilul lor de joc decât ei, trebuie să vii cu altă modalitate de a-i învinge.

Data viitoare când joci cu un Retriever, încearcă să vii cu ceva din ce ţi-am sugerat. Acordă-ţi nişte timp pentru a te obişnui cu noua strategie. învaţă să intuieşti momentul când trebuie să faci ceva şi ce anume te-ar pune pe tine în avantaj. îţi vor plăcea rezultatele. Şi, pe măsură ce te obişnuieşti mai mult, vei vedea cum ocaziile în care ai mingi de meci vor fi mai dese decât înainte.

Jucătorul de viteza

Ocazional, te confrunţi cu un adversar care e extrem de rapid. Acesta dă scurte. Prinde loburile. Loviturile care-l scot de pe teren nu îi pun probleme. E ca un înotător abil. Ţâşneşte dintr-un colţ în altul şi te face să încerci tot mai mult o lovitură la care nu poate ajunge. Ce tot vorbesc. Va ajunge la *orice.* Şi, până să dai acea minge câştigătoare (şi doar una s-ar putea să şi ai), vei fi comis o mulţime de greşeli neforţate.

Michael Chang are acest gen de viteză. Forţez o lovitură largă pe forehandul său şi tot ajunge în spatele ei. O ajunge şi o retumează. Eu o interceptez şi lovesc un voleu larg pentru reverul său şi deja jubilez. N-are cum să o ajungă la timp pentru a mai scoate ceva. Dar Chang *va* ajunge. Æ1 *va* lovi. Mă *va* bate cu o pasă. Viteză şi acoperire formidabile. Foarte rapid.

Cine e Michael Chang-ul tău, acel jucător cu ritm neobişnuit? Iată o abordare chiar directă pentru a-i minimiza avantajul.

Nu-l lăsa pe un alergător să alerge

Jucătorilor de viteză le place să alerge şi să lovească mingea în mişcare. Trimite-le larg mingea afară din careul de egalitate şi ţi-o vor întoarce cu un bun forehand în mişcare. Şi la fel vor face şi în partea cealaltă. Sunt chiar buni la asta, pentru că, la viteza lor, ajung o mulţime de mingi şi reuşesc să exerseze din plin.

Nu-i lăsa să-şi folosească viteza. Ia-le acest atu. Cum? Loveşte adânc, pe mijloc. Fă-i să se

ferească de minge[16]. Dintr-odată, în loc să alerge spre minge (ceea ce ei adoră), îi forţezi să fugă *de* minge, să se dea la o parte de pe traiectoria ei. Vii peste ei şi nu-i laşi să-şi exploateze viteza. Gândeşte-te la ei, oriunde s-ar plasa, ca la o ţintă, ei fiind cercul din centrul ţintei.

Încetează să mai dai doar lovituri care ies din raza lor. Parte din succesul lor provine din greşeli pe care tu le faci încercând să loveşti o minge pe care ei să n-o ajungă. Nu încerca să faci în aşa fel încât lor să le fie mai greu să-ţi prindă mingea. Fă să fie mai uşor! Loveşte *spre* ei şi vezi ce se întâmplă. Vor începe să rateze loviturile. Vor începe să dea lovituri dezechilibrate. Tot mai des vor întoarce mai slab mingile.

Dar ţine minte că e important să foloseşti toate aceste tactici cu inteligenţă şi prudenţă. Când ai deprins o strategie care funcţionează, nu o folosi exclusiv. Combin-o cu alte strategii ale jocului tău. Lasă-ţi adversarul să se întrebe ce vei face. Rezultatele tale vor fi mai bune.

Atacul la reverul tău

Una dintre primele tactici în tenis pe care le foloseşte sau de care se loveşte fiecare jucător este „atacul la rever”. Pentru majoritatea jucătorilor amatori, reverul e, în general, cel mai slab. Dacă se întâmplă să joci un meci împotriva unui jucător pe care nu l-ai mai văzut până atunci şi cu care n-ai avut ocazia să faci încălzirea (sau să-l spionezi), mai întâi şi mai întâi trebuie să-i testezi reverul. Automat. Majoritatea jucătorilor

16 în original, wheelhouse - poziţie de lovire a mingii, între talie şi genunchi, (n.t.)

au un forehand mai bun decât reverul, inclusiv tu şi jucătorii cu care te vei confrunta.

Aşadar, ce faci dacă reverul tău este inegal şi te confrunţi cu un jucător care chiar îţi exploatează slăbiciunile, care ştie cum să-ţi trimită neîncetat mingea numai pe partea ta slabă? Până să iei o lecţie de la profesioniştii de la clubul tău şi să o exersezi, există vreo metodă prin care poţi minimiza pierderile? Da.

1. Fii **precaut cu reverul tău**

Când eşti atacat pe rever, primul tău instinct e să încerci o lovitură mai bună decât cea pe care eşti sigur, încerci să te depăşeşti pe tine însuţi. în schimb, scazi sub nivelul tău. Când adversarul tău înaintează spre fileu, se face un scurtcircuit în mintea ta: „Criză. Pericol la fileu. Fă *ceva*|" Problema e că resursele cu care ai putea să „faci ceva" sunt limitate pe rever. Creierul îi transmite corpului să facă mai mult. Intri în panică şi dai o minge chinuită care se duce în lung, departe sau în fileu.

în schimb, fă opusul. Gândeşte „mai puţin", nu „mai mult". Trimite mingea aia nenorocită peste fileu şi înapoi pe teren. Nu te forţa să dai marele retur de rever. Fii precaut. Fii răbdător cu reverul tău. Principala ta datorie e să eviţi greşelile neforţate. Iniţial, fă-l pe adversar să dea o lovitură, măcar să lovească mingea.

Dacă celălalt jucător îţi întoarce un voleu din reverul tău precaut şi îl transformă constant în minge câştigătoare, treci la alte opţiuni. Dar mai întâi, *fă-i să lovească mingea*. Şi faci asta nu încercând să scoţi din reverul tău mai mult decât e

cazul. Asigură-te că reverul tău mediocru nu dă rateuri monumentale.

2. Când **e cazul, evită reverul**

Te gândeşti: „E prea evident”. Ţi-ar plăcea la nebunie să eviţi fiecare lovitură pe care o primeşti pe rever, pentru tot restul vieţii tale. Dar important e să înţelegi când îl poţi folosi cu *cea mai mare eficienţă.*

Dacă adversarul tău îţi trimite constant mingi pe rever, dar fără prea mult *ritm* sau *adâncime,* ia-o ca pe o ocazie să-ţi foloseşti forehandul. Evită reverul şi ţinteşte. Loveşte-o în plin. Când începi să câştigi avantaj de pe urma acestei oportunităţi, adversarul tău va încerca să dea o lovitură mai bună, una cu mai multă adâncime şi ritm. Dacă îi reuşeşte, atunci chiar ai o problemă, dar dacă i-ar ieşi fără probleme, atunci nu ar trimite scurt sau fără ritm de la bun început. Sporeşte dificultatea loviturii pe care trebuie s-o întoarcă pentru reverul tău.

Din nou, e important să-ţi alegi loviturile. Un jucător care va încearcă să răspundă la fiecare lovitură trimisă pe reverul lui se va încurca, va lovi dezechilibrat şi va pierde chiar şi mai multe puncte – ca să nu mai punem la socoteală că va fi epuizat. Caută oportunităţi să eviţi reverul când loviturile adversarului tău nu au adâncime sau ritm.

De asemenea, ţine minte următorul lucru: a evita o minge lângă culoarul de la careul de avantaj (pentru un dreptaci) poate să te trimită mult în afara terenului. în situaţia asta, ar trebui să încerci o minge câştigătoare sau o minge

forţată bine plasată. în caz contrar, poţi să ajungi la mâna adversarului; i-ai lăsat întregul teren unde poate să ţintească. Dacă eviţi să loveşti o minge în careul de serviciu (sau aproape de linia centrală), te trezeşti chiar în mijlocul terenului şi nu trebuie să fii chiar aşa ambiţios cu lovitura pe care o dai.

3. **Înaintează spre fileu**

Adversarul tău nu te poate forţa să dai cu reverul de pe linia de serviciu dacă eşti la fileu. Chiar dacă voleul dat cu reverul este slab, în acea zi ar putea fi o îmbunătăţire faţă de loviturile cu pământul date cu reverul. Un voleu slab sau ratat adesea se transformă în punct.

Dacă pierzi multe puncte cu loviturile cu pământul date cu reverul, mută-te undeva pe teren de unde nu trebuie să dai lovituri cu pământul date cu reverul. Profită de ocaziile care ţi se ivesc şi *înaintează spre fileu.*

4. Atacă pe al doilea serviciu

Mai există o modalitate prin care poţi să preiei ofensiva înainte ca adversarul tău să aibă şansa să insiste pe reverul tău. îţi oferă o şansă (adesea trecută cu vederea) de a ajunge la fileu. Majoritatea jucătorilor nu îşi gândesc „atacul” pe serva altcuiva. Totuşi, dacă cel de-al doilea serviciu al adversarului e previzibil (adică orice înseamnă minge Nerfi), nu ar trebui să fie dificil să dai o lovitură care-ţi permite să o urmăreşti până la fileu. Pur şi simplu, stai cu un pas sau doi mai aproape de locul unde stai în mod normal pentru primire. Când răspunzi la serviciu, urmăreşte-o imediat la fileu.

Ţi-ai scos acum din joc reverul vulnerabil şi ţi-ai şi forţat adversarul să dea o lovitură mai dificilă.

Fii rezonabil. Nu încerca o minge câştigătoare când încerci o minge de apropiere de fileu pe al doilea serviciu al adversarului. încearcă s-o plasezi. Trimite-o unde trebuie şi chiar *pentru* reverul adversarului. Răsturnarea de situaţie reprezintă un joc cinstit. Vezi dacă-ţi plac rezultatele.

Ţine minte, asta presupune să abordezi inteligent tenisul. A testa şi a încerca. A micşora poarta prin care un jucător poate să-ţi atace punctele slabe şi a găsi o modalitate să-i ataci tu punctele slabe.

* Nerf este, din 1969, o firmă americană producătoare de jucării, materialul folosit fiind foarte uşor, spongios, (n.t.)

Mulţi jucători fac greşeala de a da iar şi iar o lovitură care nu funcţionează în cazul lor. Uneori, o ţin aşa tot meciul. Poate să fie un lung de linie, un serviciu tăiat, un voleu cu forehandul, o lovitură cu pământul dată cu forehandul sau un smeci. Sau o lovitură cu pământul dată cu reverul. Nu încetează să încerce să o facă să meargă. Dacă vezi că începi să scârţâi rău, trebuie să faci ceva, altfel vei pierde.

La un ifioment dat, e important să încetezi să mai încerci să-ţi corectezi lovitura şi să începi să câştigi nişte puncte. Şi cu un rever defectuos (nu contează din ce motiv), ai o altă opţiune când vezi că începi să pierzi game-uri: lobul.

Dacă adverarul înaintează spre fileu pe

partea cu reverul tău şi nu ai mai dat o pasă de la cea reuşită accidental în timpul încălzirii, *adu-ţi aminte să execuţi un lob.* Află dacă adversarul poate să dea un smeci. Fă-o o dată. De două ori. De trei sau de patru ori. Poate că o să ameţească tot uitându-se în sus şi va trebui să se aşeze. Fă-l să-ţi arate că poate să dea un smeci. Nu o dată, ci în repetate rânduri. Şi de preferat ar fi să i-l trimiţi pe *reverul* său.

Dacă un adversar deştept vede că ai o anumită problemă, trebuie să-l împiedici să o exploateze. Trebuie să opreşti sângerarea şi poţi să faci asta ştiind care-ţi sunt alternativele şi cum le poţi folosi.

Serviciul întreabă-i pe experţi care e cea mai importantă lovitură în tenis şi îţi vor spune că e serva. Oare aşa e? Poate în turneu. Pentru jucătorii amatori, acest răspuns e îndoielnic. De câte ori tu sau adversarii tăi serviţi aşi sau mingi câştigătoare? De câte ori serviciul tău duce la un retur care te pune într-o poziţie favorabilă de care poţi profita? Şi, mai important, de câte ori câştigi pe serviciul tău? Probabil nu atât de des pe cât ar trebui.

Profesioniştii se aşteaptă să câştige game-uri pe serviciul lor în patru din cinci cazuri. Procentajul meu în câştigarea pe propriul serviciu este de 77,9 la sută, şi eu nu servesc grozav. Pete Sampras şi Michael Stich pot să ajungă aproape de 90 la sută. Pentru jucătorii amatori, câştigul pe propriul serviciu este adesea în proporţie de 50-50. Serva *poate* fi cea mai importantă lovitură, dar, pentru majoritatea jucătorilor amatori, nu e.

Chiar şi în tenisul feminin profesionist serva nu e un mare avantaj. Pentru Martina Navratilova (în perioada ei de vârf) şi Steffi Graf, poate fi. Dar, în general, nu oferă atuul pe care l-ai aştepta de la „cea mai importantă lovitură din tenis”.

Hei, nu sunt cârcotaş. în mod normal nu-mi controlez jocul prin intermediul serviciului meu. Totuşi, mă descurc, aşa că nu se întoarce împotriva mea. Fac asta printr-o bună plasare şi având deseori succes cu primul serviciu.

Majoritatea jucătorilor de club îşi folosesc pur şi simplu serva pentru a începe punctul. E unul dintre motivele pentru care sunt şi atâtea câştiguri pe serviciul adversarului. Serva este lovitura cel mai greu de învăţat şi cel mai greu de lovit, *mai ales sub presiune.* De cele mai multe ori, serviciul tău probabil că nu face altceva decât să-i dea adversarului tăi şansa să preia imediat ofensiva. De ce? Pentru aproape toţi jucătorii de club, returul de serviciu e o lovitură mai uşoară decât serva, mai ales cu rachetele mai performante. *Şi mai ales sub presiune.*

Asta se întâmplă pentru că, de obicei, e mai uşor să *reacţionezi* decât să *acţionezi,* iar returul de serviciu este o reacţie. O mişcare scurtă de lovire a mingii (ceva între mişcarea de lovire a mingii şi stoparea ei) poate adesea să-l pună pe primitor în postura de a câştiga imediat un punct. Pune la socoteală ocazionalele duble greşeli ca momente esenţiale (a ceda puncte şi game-uri adversarului celui care serveşte) şi vei putea vedea de ce serviciul nu e avantajos pentru majoritatea jucătorilor, aşa cum poate fi, în

schimb, pentru cineva ca Pete Sampras, Michael Stich, Richard Krajicek sau Goran Ivanisevic.

Dacă există o lovitură din repertoriul tău la care poţi lucra pentru a te ajuta în lupta ta, aceasta este serva.

Pot să spun asta pentru că am văzut mulţi jucători la cluburi şi în parcuri publice din toată lumea, în ultimii douăzeci de ani. Dacă-ţi poţi dezvolta un serviciu pătrunzător, variat şi pe care te poţi baza, în curând vei juca cu adversari noi. Amicii tăi se vor sătura să tot piardă în faţa ta. Dar succes! Jimmy Connors a încercat asta toată cariera sa şi nu a reuşit să-şi dezvolte un serviciu ameninţător. Dar a dezvoltat cel mai bun *retur* de serviciu din lume (până să apară Agassi) şi, datorită lui, a câştigat mai mult de o sută de campionate. Aşadar, în timp ce aştepţi acea nouă şi minunată armă, serva (aceea care va deveni „cea mai importantă lovitură în jocul tău"), mai e ceva ce trebuie să iei în considerare.

Returul de serviciu

Vreau să-ţi spun car*e poate* deveni cea mai importantă armă pentru tine, fără să depui prea mult efort. Este *returul tău de serviciu.* E mult mai uşor să ţi-l îmbunătăţeşti pe acesta decât să încerci să înveţi cum să serveşti grozav. Cu un retur de serviciu puternic, pui constant presiune pe adversarul tău, profitând de servele lui slabe şi neutralizându-i-le pe cele mai bune.

Returul de serviciu este o oportunitate să-ţi ataci adversarul acolo unde este cel mai vulnerabil, scoţându-l din poziţia de ofensivă şi

amenințându-l constant că poți să câștigi pe serviciul lui. Un jucător care se luptă tot timpul să câștige pe serviciul lui e ca un boxer prins în corzi. Se gândește doar cum să supraviețuiască. Mental și fizic, îți face foarte rău să știi că serva ta urmează încontinuu să fie neutralizează sau întoarsă împotriva ta, că te lupți constant să eviți să pierzi punctul pe serviciul tău.

Cât de important poate fi? întreabă-l pe Connors.

Era capabil să neutralizeze serva adversarului și apoi să întoarcă punctul în avantajul său. La nivel de tenis profesionist, a făcut din returul de serviciu cea mai importantă lovitură a sa. într-un an la Wimbledon, Jimmy a jucat cu Roscoe Tanner și a primit aproape 25 de ași. Și tot a câștigat meciul. A jucat grozav celelalte loviturile de serviciu și menținea mingea în joc până când reușea să o întoarcă în favoarea sa.

Un exemplu mai dramatic este finala de la Wimbledon din ’92, dintre Andre Agassi și Goran Ivanisevic! Andre a primit *37* de ași. Asta înseamnă *nouăgame-uri câștigate prin ași.* Apoi pune la socoteală și mingile de serviciu câștigătoare ale lui Goran și ajungi să te întrebi cum de a mai rezistat Andre în meci, darămite să mai și câștige.

A câștigat pentru că returul său de serviciu e colosal, cel mai bun posibil, chiar mai bun decât al lui Connors – cel puțin după părerea lui John McEnroe, un jucător cu un serviciu grozav, care s-a confruntat cu amândoi.

Avem deci un meci grozav între un jucător care serveşte excepţional, care a reuşit peste 200 de aşi în turneu, şi un jucător care are un retur de serviciu grozav. Cine a câştigat? Jucătorul cu returul de serviciu grozav.

A şti care-ţi sunt opţiunile pe returul de serviciu poate să ducă la rezultate rapide cu minimum de efort.

Vreau să-ţi arăt cum să profiţi de serva adversarului tău ştiind ce să faci cu returul tău de serviciu din punct de vedere tactic. Fie că e un serviciu puternic sau un voleu, un prim sau un al doilea serviciu slab sau orice altceva, vei fi capabil să le minimizezi serva şi să-ţi maximizezi returul de serviciu. îţi vor plăcea rezultatele.

Jucătorul de serviciu-voleu

Marii jucători de serviciu-voleu sunt incredibil de puternici pe game-urile lor. Cei ca Edberg şi Ivanisevici (şi McEnroe în perioada lui de vârf) te presează atât de mult să dai lovituri din ce în ce mai bune, încât şansele sunt în favoarea lor. Una e să dai în forţă o pasă cu reverul când eşti la fileu şi e la începutul meciului. Alta e să încerci să dai o pasă grozavă la o minge de set sau de meci! La punctele importante, aş prefera să dau un voleu de aproape decât o pasă de pe linia de serviciu, având un adversar care acoperă toată suprafaţa din zona fileului.

Stefan este unul dintre cei mai dificili jucători. La fiecare punct, va da un serviciu-voleu. Te face să-ţi foloseşti lovitura care ţi se pare cea mai grea, încontinuu. Chiar dacă nu are un

serviciu la fel de rapid ca a lui Becker, se mişcă atât de bine pe teren datorită mişcării pe care o face la serviciu, încât aproape întotdeauna loveşte primul său voleu din interiorul liniei de serviciu. Pentru că serva sa are aşa o mişcare de torsiune, are mai mult timp să ajungă în spatele ei. Şi niciodată nu ratează voleul. Acele voleuri sunt ca nişte albine care te atacă. Vin întruna şi te înţeapă.

Adevărul în acest caz e că, atunci când un jucător de serviciu-voleu chiar joacă bine, va trebui să-ţi iei la revedere de la masa ta de prânz. Dar nu renunţa fără luptă, pentru că sunt tactici pe care le poţi folosi pentru a schimba puţin acest stil de joc. Agassi le-a folosit cu succes în finalele de la Wimbledon şi le poţi folosi şi tu în propriile tale meciuri. Nu vei face faţă atacurilor precum cele ale lui Ivanisevici, dar le vei face faţă jucătorilor capabili, care vin în spatele loviturii lor de serviciu şi îţi fac probleme. în continuare, îţi voi prezenta tacticile pe care trebuie să le aplici. Ştiu că au efect pentru că le-am folosit împotriva lui Edberg, să-l înving în semifinalele LA Openului din ’91, când se situa pe locul 1 în lume.

1. UlTĂ-TE LA OBIECTUL CORECT AFLAT ÎN MIŞCARE,

CU CALM

Când adversarul se apropie de fileu pentru atac, stă în natura umană să te uiţi la el şi nu la minge. La *toate* nivelurile de joc – A, B sau C –, există o tendinţă automată să te uiţi la jucătorul care e în atac. Dar jucătorul nu te atacă pe tine, *mingea* e cea care te atacă. Nu jucătorul vine la

fileu, ci mingea. Stai cu ochii pe minge. Concentrează-te în totalitate pe minge.

Jucătorilor din taberele mele de tenis le spun să înceapă să se uite la minge cât mai devreme posibil, începi să o urmăreşti de când e încă în cutie! Din nefericire, majoritatea jucătorilor la orice nivel îşi pierd atenţia când o persoană vine spre ei în acelaşi timp cu o minge care zboară peste fileu. Concentrarea lor se mută de la minge la persoană.

Este aproape imposibil un schimb bun de pase când îl priveşti cu un ochi pe jucătorul care atacă şi cu celălalt, mingea. De aceea atât de multe dintre retururile sale sunt trimise larg, în lung sau scurt. *Donezi* punctul adversarului. Ştiu asta pentru că şi eu am pus-o în aplicare de multe ori, mai ales împotriva lui McEnroe. Uneori îpaintează spre fileu, alteori stă în spate. Aşa că te ia prin surprindere şi, dintr-odată, Mac trece în spatele unei lovituri de serviciu. Atunci fac ceva ce nu ar trebui, îmi iau puţin privirea de pe minge. Dau un retur puţin grăbit. Şi, chiar dacă reuşesc să dau o minge tremurată peste fileu, el stă acolo şi aşteaptă. Cu Edberg (care nu a mai trecut în spatele loviturii de serviciu de când avea şapte ani), te aştepţi la aşa ceva şi îţi e puţin mai uşor să te concetrezi pe minge şi să ai un balans normal.

Trebuie să-i blochezi pe cei care servesc aşa cum îl bloca pe prinzător Jose Canseco, de la Texas Ranger. El vede doar mingea. Dacă nu ar face aşa, ar rata de fiecare dată. Ted Williams,

ultimul jucător ofensiv[17] cu o cotă de

400 într-un sezon, a spus că a stat cu privirea aţintită asupra mingii atât de tare, încât putea să vadă cusăturile mingii care se rostogolea către bază. *Aşa* urmăreşti un obiect în mişcare.

Vei observa că se întâmplă ceva, pe măsură ce urmărirea mingii devine un automatism. îl vezi *într-advevărpe* cel care serveşte, dar periferic. Tu te concentrezi în special pe mingea de tenis. îl vei vedea din ce în ce mai des pe jucătorul care atacă în câmpul vizual secundar. Pentru mulţi jucători, e invers. îl văd în prim-plan pe jucător şi abia în plan secund văd şi mingea.

Când vezi mingea mai clar, aminteşte-ţi să rămâi calm; evită atacul de panică. Cu un jucător care se apropie de tine, există tendinţa accentuată de a lovi mai rapid, mai smucit. Eşti mai predispus să-ţi pierzi echilibrul şi forma. Păstrează-ţi calmul. Scopul tău principal, cel care va duce la cele mai bune rezultate, e să ai o mişcare cadenţată, controlată, balansată şi solidă de lovire a mingii. Genul de mişcare pe care probabil ai face-o dacă cel care serveşte *nu s-ar repezi la fileu.*

Concentrându-te mai mult pe minge şi cu o mişcare mai puţin frenetică de lovire a acesteia, probabil că vei avea o mai bună priză. *Urmăreşte mingea, nu persoana care o loveşte. Evită mişcarea smucită de lovire a mingii.* Eşti acum în poziţia de a începe să faci nişte alegeri pentru returul tău de serviciu, care îi pot pune nişte probleme adversarului tău grăbit să vină la fileu.

---

17 Batter, (n.t.)

2. Returnează cu mai puţină vigoare

Când eşti atacat la fileu, reacţia naturală e să loveşti mingea mai tare. Vrei să trimiţi înapoi mingea pe lângă adversarul tău grăbit să vină la fileu înainte ca acesta să poată să acopere zona de la fileu. O reacţie naturală, vechiul impuls „luptă sau fugi”. Nu poţi să alegi să fugi când eşti la fileu, aşa că lupţi, iar reacţia normală de luptă este să loveşti puternic. Domoleşte-te puţin pe returul tău de serviciu. Rezistă acelei nevoi de a lovi tare şi rapid.

în primul rând, mişcarea rapidă şi puternică de lovire a mingii duce la greşeli. Panicat să faci ceva imediat, nu faci decât să dai un punct. Dar, şi mai mult, un bun jucător de serviciu-voleu poate să facă faţă ritmului tău (dacă reuşeşti să trimiţi mingea în careu) şi să-l folosească lesne împotriva ta. Va şti unghiul de lovire a unui serviciu-voleu printr-o lovitură scurtă, clară, înainte ca tu să-ţi fi încheiat mişcarea de lovire a mingii.

Un jucător de voleu slab mai are un mic avantaj când tu dai un retur ghiulea. Cum? Cea mai întâlnită greşeală pe care o face un jucător de voleu slab este să aibă o mişcare prea largă de lovire a mingii. Când trimiţi mingea înapoi cu putere, nu mai are timp să se întindă şi să imprime o mişcare prea largă de lovire a mingii. Pur şi simplu întinde racheta, atinge mingea şi găseşte unghiul pentru un voleu. L-ai transformat într-un jucător de voleu mai bun decât este.

A returna cu mai puţină vigoare poate să te ajute să îndeplineşti ceva ce poate fi mult mai

important. Când adversarul tău ajunge la minge, aceasta va cădea sub linia fileului (sau cel puţin va fi în cădere). Adversarul tău grăbit s4 vină la fileu va trebui s-o ridice. A lovi o minge care este sub fileu este mult mai dificil decât a lovi una care e deasupra. Poate John McEnroe o poate trimite într-un unghi din care s-o transforme într-o minge câştigătoare, dar lasă-l pe adversarul tău să încerce. Pot să garantez că jucătorului de cealaltă parte a fileului nu-i va plăcea un retur jos, moale, în cădere. Voleul său (dacă îi reuşeşte) nu va fi adânc, nu va fi jos şi nu va fi o problemă.

Desigur, poţi, de asemenea, să ridici acea minge care e în cădere sub fileu lovind-o cu efect de jos în sus. Lovitura „dipper” e mai greu de executat, dar la fel de eficientă. Oricum ar fi, are efect. Cel mai bine e să le combini. Din când în când, loveşte cu mai puţină vigoare. Variindu-ţi loviturile, nu îl laşi pe adversar să ghicească ce urmează să faci.

Când ajung la fileu împotriva lui Ivan Lendl, trebuie să fiu sigur că asigurarea mea de viaţă este plătită.

Eu îl numesc Terminatorul. Una dintre tacticile sale e „înaintează şi distruge”. Mai degrabă ar lovi înspre tine decât pe lângă tine. Desigur, majoritatea jucătorilor în turneu pot să facă faţă unei mingi direcţionate chiar spre ei de la linia de serviciu, dar Lendl o să-ţi trimită din când în când câte una chiar când e aproape. M-a lovit atât de tare odată, că mi-a rămas întipărit pe piept înscrisul „Wilson”, invers şi cu susul în jos, o săptămână întreagă.

Dar e explicabil. în definitiv, un jucător care acoperă zona de la fileu încearcă, de fapt, să-ţi limiteze portiţele de ieşire. îţi fură terenul (cu corpul lor) şi te forţează să loveşti către o ţintă mai mică. O modalitate de a scăpa este să îl ţinteşti chiar pe el. în fotbal, un running back[18] e menit să-i încercuiască pe cei care plachează. Când e nevoie, Eric Dickerson[19] va alerga cu capul înainte chiar către cel care plachează.

Lui Ivan nu-i e teamă să se apropie de un jucător grăbit să urce la fileu în propriul său stil. Vrea să nu uiţi că poate să dea în diagonala terenului. Poate să dea lung de linie. Poate să dea un lob. Sau ar putea foarte frumos să-ţi trimită mingea direct în stomac, cu o viteză de 160 de kilometri la oră. Poate să-l pună pe un jucător aflat la fileu în nenumărate situaţii stânjenitoare. Şi, lovindu-l, din când în când, din plin pe acel jucător, a mai adăugat încă ceva de care adversarul trebuie să-şi facă griji. Poţi să faci şi tu la fel. Nu fi politicos.

Un jucător care vrea să vină în urma loviturii de serviciu ar trebui să ia în calcul faptul că ţie nu ţi-e teamă să loveşti *în* el. Asta înseamnă că trebuie să ia în calcul încă o opţiune.

Când să o faci? Fă-o când celelalte opţiuni ale tale sunt limitate, când adversarul grăbit să urce la fileu a blocat loviturile mai uşoare şi te-a forţat

---

18 Poziţie de ofensivă a unui jucător de fotbal american, (n.t.)

19 Jucător de fotbal american, a jucat în National Football League timp de unsprezece sezoane, în anii 1980 şi 1990. Deţine recordul de yarzi parcurşi într-un singur sezon: 2 105, în 1984. (n.t.)

să dai lovituri mai dificile pentru a câştiga punctul. Atunci devine o ţintă uşoară.

Şi, pentru a nu te accidenta dintr-o mişcare de lovire a mingii prea tare, ţine minte următoarele: când spun „Năpusteşte-te asupra ei”, nu zic să spinteci mingea sau să ai o mişcare de lovire a mingii exagerată. Loveşte-o din plin – străduieşte-te să ai o mişcare de lovire a mingii de mare viteză, dar să nu pierzi controlul. Majoritatea jucătorilor tind să izbească mingea când vor să imprime viteză. Totul stă în braţe şi în cap. Năpusteşte-te asupra ei, dar nu o distruge.

Fă-o suficient cât să-l ţină în suspans pe adversarul tău grăbit să urce la fileu. Unul dintre beneficiile suplimentare este că acesta va avea tendinţa să lovească mingile care oricum ar fi ieşit de pe teren. Pentru că mingea vine spre ei cu mai mare viteză, pentru că acţionează elementul-surpriză, pentru că e mai greu să aprecieze distanţa unei mingi când aceasta vine chiar spre ei, jucătorii sunt mai predispuşi să aibă o mişcare-reflex de lovire a mingii care vine direct spre ei, chiar dacă aceasta ar ieşi de pe teren.

Ţine minte următoarele despre fairplay. Nu e în regulă să loveşti înspre cineva care nu-ţi pune probleme. Cu alte cuvinte, dacă loveşti un smeci de aproape sau dacă ai o altă opţiune prin care poţi să dai uşor o minge câştigătoare, nu e în regulă să-l faci praf pe adversar doar ca să-i atragi atenţia. Dar dacă te încercuieşte şi, pentru a câştiga punctul, nu ai alte opţiuni decât lovituri dificile, adversarul tău devine o ţintă legitimă. Ţinteşte-i buricul şi trimite mingea.

4. Dă **returul de serviciu pe diagonala terenului**

Să-ţi spun o regulă care se aplică în general oricând retumezi un serviciu, dar mai ales când cel care serveşte te atacă înaintând la fileu. *Dă returul de serviciu pe diagonala terenului* de câte ori poţi.

E o idee bună să returnezi un serviciu pe diagonala terenului datorită elementelor implicate. Când încerci să dai un retur de serviciu în lung de linie, trebuie deja să ţii cont de liniile de tuşă. Te tentează să loveşti larg. Dacă dai prea larg, chiar şi cu puţin, asta te costă un punct fără a-l fi făcut pe adversar măcar să lovească mingea. De asemenea, după cum ştii, fileul e mai sus la margini decât în centru. în final, ai mai mult teren disponibil atunci când loveşti pe diagonală. Motive destul de serioase pentru a te întoarce la lovitura pe diagonală, nu? Mai mult teren, mai puţin fileu, nicio linie de tuşă.

Dar mai e un avantaj pentru a lovi pe diagonală. Trimiţându-ţi returul de serviciu pe diagonală, îl forţezi pe adversarul care vine la fileu să dea un voleu mai dificil. Dacă vrea să lovească în teren deschis *(departe* de tine), *el* trebuie să dea un lung de linie. Brusc, trebuie să dea o lovitură care le oferă mai puţin teren, mai mult fileu şi presupune luarea în calcul a liniei de tuşă (asta se aplică atât pentru careul de egalitate, cât şi pentru cel de avantaj). Sau poate să facă cealaltă alegere şi să lovească mingea înspre tine. E în regulă – te scuteşte de alergătură.

Deci, ca regulă (şi mai ales la puncte

importante), alege lovitura pe diagonală când dai retururi de serviciu. Rezultatele se vor vedea prin mai multe mingi pe care le menţii în joc în favoare ta şi mai multe voleuri ratate pentru adversarul care se apropie de fileu.

5. **Învaţă să-ţi placă lobul**

Lobul este adesea evitat de jucătorii de club când returnează un serviciu pentru că e o lovitură care pare dificilă din acea poziţie. Dă-i o şansă. Ţine minte, nici măcar nu trebuie să imprimi o mişcare de lovire a mingii, în mare, nu trebuie decât să blochezi mingea şi s-o trimiţi înapoi folosindu-te de viteza imprimată de adversar, încearcă întotdeauna să trimiţi lobul pentru reverul acestuia. Va da rezultate.

Elementul-surpriză e ceea ce contează la această mişcare. Jucătorul de serviciu-voleu care ştie că vei tot încerca să dai pase va încerca să se apropie tot mai mult de fileu. Dacă din când în când dai câte un lob, îl vei obliga pe adversar să fie mai precaut şi să nu se apropie atât de mult de fileu. Când te confrunţi cu cineva care nu mai pleacă de lângă fileu, ridică un lob pentru reverul său. Nu o să poată să se mai fofileze.

Aceasta este o alegere pe care rar o vezi în turnee pentru că e dificil să returnezi cu un lob pe serviciul unui adversar şi pentru că, la acest nivel, loburile de obicei sunt contracarate de adversar fără probleme. însă la nivel de club, lobul poate să fie o opţiune folositoare pentru returul de serviciu.

6. Combină strategiile

Tacticile pe care le-am sugerat aici vor da

rezultate. Jucătorul de serviciu-voleu tinde să te facă să te plasezi în defensivă şi să fii într-o continuă alergătură. Nu apuci să prinzi un ritm şi nici să acţionezi. Adăugând ce am sugerat eu la ceea ce faci acum, vei reuşi să fii mai puţin previzibil, mai puţin defensiv şi mai variat. îl vei forţa pe jucătorul de serviciu-voleu să muncească tot mai mult pentru a câştiga un punct. în cele din urmă, greşelile, lui vor începe să se adune. Şi atunci vei câştiga.

De asemenea, să ai în vedere că punctele ajung mai repede la final într-un joc de serviciu-voleu. Situaţia poate să se agraveze dacă adversarul tău câştigă rapid puncte. Priveşte în perspectivă. Un punct e doar un punct, chiar dacă e un as sau un punct câştigat după o serie de douăzeci de lovituri. Dacă adversarul tău merge pe serviciu-voleu şi câştigă puncte, stai calm şi ţine-ţi în frâu imboldul de a lovi cu furie.

Andre Agassi nu şi-a pierdut nicio clipă stăpânirea de sine când Ivanisevic tot dădea aşi la acel Wimbledon din ’92. Andre a continuat să-şi vadă de loviturile lui pe returul de serviciu şi nu a lăsat ca punctele câştigate de Goran pe propriul serviciu să-l destabilizeze. Ar trebui să faci la fel. Păstrează-ţi cumpătul când adversarul tău începe să câştige punctele repede. Fă-l să dea lovituri variate. Nu-i oferi puncte pe tavă. Dacă poate să contracareze tot ceea ce încerci tu pe tot parcursul meciului, atunci merită să câştige. Dar slabe şanse.

Serviciul slab

Jucătorul care poate să întoarcă Serviciul slab al adversarului în propriul avantaj are un atu semnificativ, în propriul meu joc, serva mea acţionează *împotriva* mea astfel. Primul meu serviciu e destul de bun. într-o zi în care sunt în formă, poate să fie eficient. Am jucat împotriva lui Agassi într-o semifinală Volvo, în 1991, şi am servit cincisprezece aşi şi am dat o mulţime de mingi câştigătoare pe serviciu, învingându-l în două seturi (6-1, 6-2). Dar asta se întâmplă cu primul meu serviciu. Cu cel de-al doilea, e altă poveste.

Cel de-al doilea serviciu al meu mă scoate din minţi, întreaga mea carieră, cel de-al doilea serviciu a fost slab. Pur şi simplu nu am reuşit să repar acest lucru. Cu cel de-al doilea meu serviciu e puţin mai multă presiune, mai ales la punctele importante sau când ştiu că cel care primeşte este suficient de abil încât să întoarcă slăbiciunile mele în avantajul său. Cel de-al doilea serviciu al meu e groaznic şi chiar m-a tras în jos când am jucat cu adversari care ştiau cum să profite de el.

Lendl este cel mai bun (sau cel mai rău) în cazul meu. E ca Freddy Krueger când aşteaptă cel de-al doilea serviciu al meu. Pur şi simplu îl nimiceşte. Becker e încă un jucător care se hrăneşte de pe urma celui de-al doilea serviciu. Şi McEnroe o face – nu apelând la forţă ca Lendl sau Becker, ci preluând mingea uşor, în treacăt, atacând la fileu. Oricum ar fi, ajung imediat în situaţia de a juca pentru a recupera ce am pierdut.

Aşadar, ce se întâmplă? Pentru a mă proteja împotriva unui jucător care poate să profite de pe urma celei de-a doua serve, sunt forţat să mă asigur că primul meu serviciu e reuşit. Pentru a face asta, trebuie să fiu mai precaut cu primul meu serviciu. Asta îi reduce eficacitatea. Poţi să vezi evoluţia. Ştiind cum să profite de cel de-al doilea serviciu (al meu), cel care primeşte (Lendl) m-a forţat să-mi schimb primul serviciu sau, în caz contrar, să suport consecinţele. Din fericire, ştiu cum să-mi joc primul serviciu în avantajul meu; nu neapărat prin forţă, dar printr-o bună direcţie, consecvenţă şi mişcare. îmi exploatez la maximum primul serviciu pentru că adesea cel de-al doilea mă pune într-o poziţie vulnerabilă.

Este ceea ce ar trebui să faci şi tu cu un jucător al cărui serviciu secund e zero. Ar trebui să-l forţezi să fie mai precaut cu primul serviciu.

Serviciul de tip Nerf este probabil cel de care ai cel mai des parte la nivel de club. Fie că e un serviciu secund care e slab sau un prim serviciu care nu spune nimic, vei vedea mereu serviciul Nerf. îl vei vedea mai ales în momentele importante din meci. Atunci când îl primeşti de la adversar, e foarte probabil ca acesta să aibă emoţii şi să dezvolte ceea ce se numeşte „cotul tenismanului” – o formă de trac specifică. Mingea trece de fileu fără nimic imprimat, fără viteză, adâncime sau efect. E ca şi cum ai vedea nisipul scurgându-se într-o clepsidră. Durează o eternitate. Şi e al naibii de greu să profiţi de pe urma ei. Ai o ocazie pe care nu o poţi întoarce în avantajul tău.

Problema e că o minge care pur şi simplu te aşteaptă s-o izbeşti trezeşte fiara din tine. Ştii că ţi-a surâs norocul. Dar, în loc să deschizi uşa, tu încerci să o smulgi din balamale. POC! Cât de tare poţi! POC! Cât de spectaculos poţi! POC! Cât de adânc poţi! POC! în fileu. Greşeală neforţată. O eroare prostească. în golf, se spune „prea multă crosă”. O faci de câteva ori, devii ezitant şi până la urmă îţi schimbi tactica.

Foarte curând o să vezi un serviciu Nerf şi o să dai un retur de serviciu Nerf. începi să fii intimidat. Ţi-a bătut ocazia la uşă, dar i-ai trimis-o înapoi adversarului. Urmează schimbul de mingi. Din când în când, mai îndrăzneşti să loveşti feroce o minge slabă. Tot în fileu. Apoi te întorci la returul căldicel. Există o soluţie. Iată care sunt tacticile pe care ar trebui să le foloseşti pentru a profita de un serviciu slab.

1. Stai în interiorul liniei de serviciu

Dacă aştepţi serviciul slab stând în locul tău obişnuit pe sau după linia de fund, va trebui să alergi în faţă pentru a răspunde la un serviciu slab. Ai făcut ca lovitura ta să devină mai dificilă pentru că trebuie să te deplasezi mai mult pentru a ajunge la minge. Poziţionează-te în teren, la vreo 60, poate 90 de centimetri de linia de fund, în funcţie de cât de slab este cel care serveşte. Acum eşti într-o poziţie din care nu trebuie decât să te mişti uşor în faţă pentru a prinde serva slabă şi poţi să ai o mişcare normală de lovire a mingii.

2. Fii în continuă mişcare

Cu cât e mai uşoară lovitura, cu atât jucătorul devine mai leneş. Nu doar că cei care stau la primire nu mai încearcă să se năpustească asupra mingii, dar renunţă să mai facă ce e necesar pentru a lovi în forţă. Au o mişcare uşoară de lovire a mingii, ca şi cum ar încerca să prindă o pasăre colibri cu o plasă de fluturi – numai din încheietură şi braţ. Ca şi cum creierul le-ar spune: „Hei, nu trebuie să te stresezi. E una uşoară. Ia o pauză!” Când primeşti un serviciu slab, tendinţa e de delăsare. Greşit.

Lenea se simte mai întâi la jocul de picioare. Văd paşi mari săltaţi sau nu văd niciun pas. Jucătorul pur şi simplu stă pe loc, aşteptând mingea să ajungă sau aşteaptă până în ultimul moment şi se împleticesc spre minge. în schimb, ar trebui să fii mereu în mişcare, făcând paşi mici, iuţi. Uită-te la picioarele lui Connors sau ale lui Lendl când se pregătesc pentru serva slabă. Uşor, rapid, pe vârful picioarelor. Pot să ajungă la minge şi să o atace cu mai multă consecvenţă, cu un balans mai bun şi cu o mult mai bună sincronizare. Pune-ţi picioarele în mişcare înainte să arunci mingea în sus. Stai uşor şi relaxat pe vârful picioarelor când simţi că urmează un serviciu slab.

3. SCURTEAZĂ-ŢI **GRIPUL ŞI BACKSWINGUL**[20]

Imboldul de a lovi o minge care pare uşoară („sitter”[21] sau „duck”) va fi mai mic dacă ai o priză

20 Backswing - mişcarea de lovirea mingii, când duci racheta în spate, (n.t.)

21 Sitter - lovitură prin care i se imprimă foarte puţină viteză mingii şi fără niciun efect. (n.t.)

mai scurtă a rachetei. Asta va face ca mişcarea de lovire să fie mai scurtă şi te va ajuta să menţii controlul rachetei. Am văzut jucători care vin cu doisprezece sau cincisprezece centimetri înspre capul rachetei. E prea mult sau, cel puţin, nu e necesar. Vino cu cinci-opt centimetri înspre capul rachetei. Vei putea astfel să controlezi mult mai uşor lucrurile. Şi, psihologic, gripul mai scurt tinde să reducă tendinţa de a face o mişcare prea largă de lovire a mingii.

4. Loveşte cu racheta, nu cu egoul

Chiar şi după ce ai făcut tot ce am spus mai sus, tot vei face greşeli neforţate dacă nu-ţi controlezi imboldul de a spinteca mingea. Eu o numesc „a face ochii mari”;

jucătorul vede acel serviciu slab care aşteaptă să fie nimicit, face ochii mari aşteptându-l şi în minte se produce un scurtcircuit. Rezultatul? Greşeală neforţată. Nu face ochii mari. Vrei doar să ai un retur bun, aşa că loveşte cu racheta, nu cu egoul. Şi asta e valabil pentru orice minge de tip sitter – voleuri, smeciuri, lovituri cu pământul. Controlează-ţi loviturile! De obicei, forţa e chiar mai puţin importantă decât plasarea. Când începi să vezi acel serviciu secund, călduţ, fă-ţi o prioritate din a-ţi „plasa” returul spre partea slabă a adversarului. Când jucătorul de pe cealaltă parte a fileului tot vede că întorci, cu succes şi constant, în avantajul tău serva lui slabă, va începe să lucreze la primul lui serviciu. L-ai făcut să-şi schimbe strategia. Avantaj pentru tine!

Serviciul stângaciului

Jucătorul stângaci are două avantaje faţă de tine, dacă eşti dreptaci. Unul e în mintea ta, iar celălalt pe teren. Hai să ne uităm mai întâi la avantajul de pe teren.

Partea avantajoasă pentru serva unui stângaci este careul de avantaj. Acesta este careul unde poate servi mai uşor pentru reverul tău. Chiar poate să te alerge pe teren dacă e în stare să-şi trimită larg serva. Careul avantajos pentru serviciu pentru un dreptaci este careul de egalitate. Din nou, pentru că e mai uşor să serveşti pentru reverul unui stângaci în careul de egalitate cu un serviciu căruia îi imprimi efect.

Aşa că media e egală, nu? Pe de o parte, ai tu un avantaj la serviciu (careul de egalitate), pe de alta, stângaciul are un avantaj (careul de avantaj). Problema pentru un dreptaci e următoarea: mai multe puncte de avantaj[22] se câştigă în careul de avantaj. De unde crezi că i-a venit numele? Asta înseamnă că, în orice meci, un stângaci are mai multe şanse pentru puncte de meci în careul care îi avantajează serva. La acele puncte, chiar în momentele-cheie, poate să-l facă pe jucătorul dreptaci să iasă din careu.

Unui jucător dreptaci îi e mult mai greu să încerce să profite de pe urma stângaciului în careul de avantaj. Dacă totuşi *încerci* să-l

22 Advantage - la scorul de 40-40, când un jucător reuşeşte un punct; „avantaj-ser- viciu“ dacă punctul e câştigat de jucătorul care serveşte sau „avantaj-primire“ dacă punctul e câştigat de jucătorul aflat la primire, (n.t.)

deplasezi pe stângaci mult din careul de avantaj, eşti obligat să dai o lovitură mai dificilă (ai mai puţin teren disponibil, fileu mai înalt, un unghi mai complicat). Şi chiar dacă reuşeşti, mingea tot vine pe forehandul stângaciului (probabil partea sa mai puternică). Dacă loveşti pentru reverul său, loveşti chiar înspre el şi îţi laşi adversarul stângaci în mijlocul terenului. Nu sunt chiar cele mai bune alegeri când vrei să ai un început bun şi să obţii punctul.

Din nou, va trebui să îi iei avantajul stângaciului scăzându-i forţa. Iată cum să faci asta.

1. Apropie-te de culoar

Dacă te confrunţi cu un stângaci care e constant capabil să te scoată din careul de avantaj servind larg pentru reverul tău, trebuie să trişezi. Prin asta, înţeleg să-l privezi de acel serviciu larg venind cât mai aproape de culoarul de la careul de avantaj. îi reduce considerabil spaţiul unde poate ţinti când începi să trişezi cu reverul. Vino mai aproape de acel culoar (şi câţiva paşi mai în faţă sau mai aproape de fileu) când stai la primire.

Diagrama terenului de tenis

Aceasta poate fi mai grăitoare şi e valabilă şi în alte situaţii. în funcţie de poziţia ta în timpul disputării unui punct, cedezi părţi de teren într-o măsură mai mică sau mai mare. Mă gândesc la asta ca la diagramele din *USA Today*. Dacă stai chiar în centrul liniei de serviciu a jumătăţii tale de teren, adversarul are două părţi egale înspre care poate ţinti: careul de egalitate şi careul de

avantaj. Dacă te muţi spre dreapta, ce se întâmplă? Partea stângă a diagramei se măreşte. Dacă te muţi înspre stânga, partea dreaptă se măreşte. Evident, partea mai mare este o ţintă mai uşoară pentru adversarul tău.

Aşadar, când primeşti un serviciu de la un stângaci în careul de avantaj, mută-te la stânga şi oferă-i o porţiune mică din diagramă pe partea cu reverul tău şi o bucată consistentă pe partea cu forehandul tău. Ai făcut să-i fie mai greu să servească pentru reverul tău, să te scoată din careu. îl tentezi cu mai mult teren pe partea cu forehandul tău, dar pentru a profita de acesta, va trebui să trimită un serviciu chiar pe mijloc.

Cumva, probabil că ai ajunge să faci oricum aceste ajustări. Ce vreau eu să sugerez este să „ajustezi din plin”. Nu face un secret din asta. Nu arăta ca şi cum te-ai furişa. Fă-o în trombă. Lasă-l pe adversar să ştie că urmează să-i iei avantajul. *Fă-l să servească pentru forehandul tău*. *Fă-l să servească spre centrul terenului, în careul de avantaj.* Şi fă-l să servească astfel la puncte importante, când ai un avantaj de două sau trei puncte. La O-40, stai pe culoar (sau chiar *în afara* liniilor duble de tuşă). Vezi cum reacţionează. O să-ţi placă la nebunie ce o să vezi. Ajustează-ţi cumva poziţia dacă totuşi te poate afecta concret pe zona din mijloc. Găseşte-ţi o poziţie pentru primire care să-i dea bătăi de cap în a trimite serva spre reverul tău şi să nu poată evita forehandul tău.

îl scoţi din rutina lui preferată. L-ai privat de ceea ce ar fi vrut să facă şi l-ai obligat să facă o

alegere secundară. I-ai răpit şansa de a-şi folosi regulat punctele forte împotriva punctelor tale slabe. L-ai făcut să dea o lovitură mai dificilă pe partea ta mai puternică. Exact ceea ce ai vrut să obţii.

Acum, consecinţele. Va da un as chiar pe mijloc? Bineînţeles. Dar provoacă-ţi adversarul să facă acea mişcare. Stângaciul va vedea acea deschidere uriaşă, acea mare bucată de teren pe care i-ai cedat-o şi va începe să-şi schimbe strategia. Iniţial, se va lăcomi să încerce marele as chiar pe mijloc, pentru a te învăţa o lecţie.

„Nu poţi să fugi de rever cu mine, amice „ Ţine minte, îl provoci. îl perturbi. îl testezi. Dacă nu-i iese asul, mingea va părăsi terenul sau va ajunge în zona ta de confort.

Dacă a ajuns acolo, a ta e. Stângaciul poate să decidă să trimită spre rever, deşi i-ai restrâns aria de acţiune în direcţia asta. Câteva greşeli, şi se va întoarce spre mijlocul terenului.

Dacă se întâmplă să fie în formă în acea zi, atunci va trebui să renunţi la o parte din culoarul pe care ţi l-ai însuşit. Va trebui să-i laşi o zonă mai mică de teren pe direcţia forehandului tău. Dar mai degrabă va începe să facă greşeli. Va încerca să trimită mingea în acea zonă accesebilă de pe reverul tău (care duce la greşeli) sau va da o ghiulea chiar în mijloc, ţintind un as. L-ai făcut să-şi schimbe strategia din ceva care funcţiona împotriva ta în ceva mai puţin eficient.

Funcţionează mereu? Nu, dar funcţionează de suficiente ori cât să devină un factor perturbator, care poate să-i schimbe strategia adversarului,

mai ales dacă tu continui cu ajustările. Continuă să-ţi combini poziţiile, astfel încât adversarul tău să fie nevoit să reacţioneze la ceea ce faci *tu* şi nu invers. Continuă să modifici diagrama terenului. Oferă-i o porţiune mare pe partea cu forehandul tău o dată, iar data următoare, o porţiune mai mică. O dată, acţionează când te poate vedea. Data următoare, acţionează chiar după ce a aruncat mingea în aer şi nu poate să te vadă. Fă-l să-şi mute atenţia de la mingea pe care încearcă s-o lovească la tine. Mai ales la 40-O sau la O-40. în acest stadiu, chiar poţi să i-o arunci în faţă.

2. Nu-l **supraestima pe un stângaci**

Aşadar, trebuie să te descurci cu avantajul pe care un stângaci îl aie pe teren. Cum rămâne cu avantajul psihologic? Acest al doilea avantaj e mai subtil, dar la fel de simplu. Atât jucătorilor de club, cât şi profesioniştilor le piere cheful numai la ideea de a juca cu un stângaci. Avem tendinţa să ne stresăm singuri şi să ne aşteptăm că vom pierde. Şi eu îmi făceam o mulţime de griji în privinţa asta. Pur şi simplu simţeam că jucători precum McEnroe sau Connors au deja o mulţime de calităţi care le conferă avantaj, iar să mai aibă încă un avantaj, pe acela de a fi stângaci, mise părea aproape o nedreptate.

în timp ce Connors nu-şi exploata chiar la maximum potenţialul loviturii sale de serviciu, McEnroe o făcea. Serva sa grozavă pe diagonala terenului[23] era insuportabilă. Traiectoria era largă

23 Hook service sau inside-out service - lovitura cu forehand sau cu rever, trimisă în diagonala terenului, viteza şi efectul fiind date de poziţia cotului, (n.t.)

(„can opener”[24]), sărea jos şi te făcea să o urmăreşti până la tribune. încearcă să scoţi o minge câştigătoare cu el la fileu, când tu eşti în dreptul primului rând de scaune. Greu. Numai simplul gând la asta mă poate deprima.

Ce a trebuit să fac a fost să-mi spun că avantajul său pe teren putea să fie redus. Că puteam să-i scad din eficienţa celei mai bune lovituri de serviciu a sa plasându-mă corect. Din acel moment, am considerat că eu şi stângaciul jucăm de la egal la egal. Am simplificat lucrurile. Până când am ajuns să avem şanse egale. Am încetat să-mi mai spun că stângaciul avea un avantaj enorm. Am încetat să-mi mai fac griji pentru că ştiam că stângaciul era în dezavantaj când eu trimiteam mingea în careul de egalitate.

Cel mai bun lucru pe care-l poţi face pentru a neutraliza avantajul psihologic este să joci cu mai mulţi stângaci. Obişnuieşte-te cu faptul că, atunci când tu loveşti cu forehandul către careul de egalitate împotriva unui stângaci, ajunge pe reverul său şi, probabil, pe partea sa mai slabă. Trebuie să ştii că un lob dat pe culoarul careului de egalitate nu poate fi blocat de reverul unui stângaci. Ţacticile pe care le foloseşti în mod obişnuite trebuie inversate în cazul unui stângaci. Când îi incluzi pe stângaci în programul tău obişnuit de meciuri, dintr-odată ceea ce percepeai ca avantaj dispare.

Folosind această tactică împotriva lui

24 Lovitură tăiată care, atunci când e dată de un stângaci, aterizează în careul de avantaj; pentru un dreptaci, în careul de egalitate. (n.t.)

McEnroe

Ţii minte meciul Turneul Campionilor din ’86 împotriva lui McEnroe la Madison Square Garden? (S-a retras la şase luni după ce l-am bătut.) Motivul pentru care am câştigat acel meci a fost folosirea strategiei pe care tocmai am evidenţiat-o. Mai jucasem cu el cu câteva luni înainte şi pierdusem, dar meciul fusese strâns. Am pierdut în al treilea set cu 6-4, dar, pentru prima oară, chiar am simţit că pot să-l înving. Şi m-am gândit mult la asta îndreptându-mă spre Madison Garden pentru acel meci.

în pregătirea planului de joc, m-am hotărât să fac exact ceea ce am evidenţiat mai sus. Intenţionam să stau şi să presez pe culoarul careului de avantaj când el servea. în plus, voiam să înaintez uşor spre fileu când aveam şansa unei a doua lovituri de serviciu. Ştiam că, înaintând puţin, aveam să fiu mai agresiv. A fost o idee bună. Dacă McEnroe vede că eziţi în ceea ce faci, simte mirosul sângelui şi profită de pe urma indeciziei sale.

în acel meci am avut două scopuri: să-i ţin acea lovitură tăiată cât mai departe de careul de avantaj şi să fiu mai agresiv. Ce s-a întâmplat? Spre sfârşitul celui de-al doilea set, serviciul său a început să slăbească. încerca să înainteze forţat către mijlocul careului de avantaj (îi lăsasem acolo cea mai mare porţiune) şi a început să-l rateze. Doar o idee, dar totuşi rata. îl provocam atât de mult, încât pe primul lui serviciu stăteam la mijlocul culoarului. îl tentam să lovească în centru. Şi, în acea zi, nu a putut s-o facă suficient

încât să mă afecteze. Rata suficient, încât era forţat să nu mai rişte cu serviciul său şi să mi-l trimită pe forehandul meu. Apoi mi-am combinat tehnicile de retur, lovind năprasnic o dată, pentru ca, următoarea dată, să trimit o minge moale. Asta l-a dezorientat.

I-am minimizat cea mai puternică armă a sa, care era serviciul, şi l-am făcut să încerce alte metode pentru a mă învinge. De obicei, Mac poate să se adapteze. Nu şi în acea seară la Turneul Campionilor din New York. Dacă a funcţionat împotriva lui, crede-mă, o să funcţioneze şi împotriva stângaciului cu care joci tu.

Ghiuleaua[25]

Ghiuleaua. Bomba. Serva care vine ca o vijelie. în prezent, cel puţin în tenisul profesionist, loviturile de serviciu vin cu tot mai multă putere şi greutate. Noile rachete de tenis transformă mingi incerte în rachete balistice. De fapt, chiar mingile de tenis par diferite de cele de acum câţiva ani. Cred că sunt mai tari. Combinate cu noile rachete duc pur şi simplu la un atac mai puternic din partea acelor jucători actuali cu un serviciu bun. Stich, Krajicek, Wheaton şi mulţi alţi tineri jucători schimbă faţa tenisului cu acea putere. Crede-mă, nu este doar rezultatul mişcărilor pe care le fac când servesc.

Pe iarbă, devine chiar ridicol. La finala turneului masculin de la Wimbledon din 1991 dintre Stich şi Becker, punctul dura, în medie, mai puţin de trei secunde! în semifinala din acel an,

25 în original, „the Heater“, (n.t.)

Stich l-a bătut pe Stefan Edberg, în condiţiile în care Edberg nu a pierdut *niciodată pe serviciul lui.* Serviciu imbatabil.

Dacă mai nimeresc câte un jucător care e într-o formă de zile mari când serveşte, dând aşi ca şi cum ar fio nimica toată, nu prea am ce să fac. Adică, pentru a returna un serviciu, mai întâi trebuie să-l vezi. Când o minge vine cu 210 de kilometri la oră pe centru, trece pe lângă mine până să apuc să clipesc. E ca povestea cowboy-ului care a spus că e cel mai bun trăgător din Vest. Cineva de la bar i-a spus: „Dovedeşte-o, amice. Arată-mi cea mai bună tragere din Vest". Aşadar, cowboy-ul se ridică, îşi duce mâna la pistol şi rămâne nemişcat. Cinci secunde mai târziu, a întrebat: „Vrei s-o vezi din nou?" Cam aşa e când ai de-a face cu ghiulele marca Pete Sampras. „Vrei s-o vezi din nou?" Iar răspunsul meu e: „Nu!"

E destul de puţin probabil să reuşeşti vreodată să prinzi mingi trimise cu viteze care o depăşesc pe cea a sunetului. Dar vei primi şi serve destul de puternice, care să te trimită în defensivă, făcându-te să comiţi greşeli sau să returnezi slab. în această situaţie, există câteva tactici importante pe care trebuie să le ai în vedere şi pe care le folosesc la nevoie.

1. Dă-te trei paşi în spate

Când un jucător te bate cu o anumită lovitură sau stil de joc, e important să-ţi schimbi strategia. Fă-l pe jucătorul care îşi vede nestingherit de treaba lui de cealaltă parte a terenului să vadă şi altceva. Fă-l să reacţioneze la ceea ce faci tu. Se

aplică în aproape orice situaţie din tenis şi e valabil şi pentru asta. Când cineva dă un serviciu care te depăşeşte, schimbă-ţi poziţionarea pe teren când stai la primire.

în primul rând, dă-te înapoi. Nu te lăsa prins de mentalitatea de tip macho, gândindu-te: „Hei, o să rămân locului. Nu contează cât de tare serveşte!”

Lasă-ţi mândria deoparte. Retrage-te. Poate un metru şi jumătate. Distanţa suplimentară îţi va oferi timpul necesar pentru a avea o reacţie la primire.

2. Vino trei paşi în faţă

Apoi vino mai în faţă. Vino în interiorul liniei de serviciu mai mult decât o faci de obicei. Vei încerca să parezi mingea. Fă în aşa fel încât să ai o priză mai scurtă a rachetei şi poziţioneaz-o în faţa ta. Bineînţeles, ideea e să începi să destabilizezi cursa nestingherită a adversarului tău. îl obligi să-şi pună întrebări. încerci să-l faci să-şi schimbe strategia. Şi crede-mă, o să reuşeşti dacă te tot mişti înainte şi înapoi.

Când cel care serveşte vede că te-ai poziţionat mai aproape, provocându-l, rezultatul e previzibil. Va încerca să lovească şi mai în forţă. Şi când te mişti un metru şi jumătate în afara liniei de serviciu, va începe să încerce să profite de unghiurile de care dispune, trimiţând larg pe oricare din părţi. în ambele situaţii, ai văzut ce se întâmplă? L-ai făcut să-şi schimbe strategia.

Pare prea simplu, nu? Dar funcţionează. Bjorn Borg stătea adesea trei metri şi jumătate în afară

liniei de serviciu la Wimbledon şi a câştigat de cinci ori la rând. Michael Chang a stat *aproape pe linia de serviciu* din cauza crampelor la picior şi l-a făcut pe Ivan Lendl să comită dublă greşeală la mingea de meci la French Open. Michael l-a jucat pe degete pe Ivan cu acea mişcare. Da, funcţionează.

3. **Încearcă să ai o priză mai scurtă**

Loviturile puternice de serviciu te prind şi pe tine pe picior greşit. Nu ai timp să reacţionezi. E chiar şi mai dificil dacă faci mişcarea de lovire a mingii ţinând racheta de la capătul mânerului. Manevrează mai bine racheta printr-o priză mai scurtă; vino cu cinci-opt centimetri mai aproape de capul rachetei. Vei avea un control mai bun şi vei putea să-ţi găseşti mult mai uşor poziţia.

4. Redu-ţi mişcarea de balans la jumătate

Când eşti făcut praf de un serviciu puternic, scurtează-ţi mişcarea de balans când loveşti mingea. Poţi să o reduci la jumătate. Dacă nu are efect, gândeşte-te pur şi simplu să parezi mingea pentru retur. Agassi a parat lovituri de serviciu care s-au transformat în mingi câştigătoare de câteva ori când a câştigat pentru prima oară Wimbledonul. Foloseşte viteza imprimată de adversar şi doar stabileşte un bun contact al mingii. E foarte eficient la toate nivelurile de joc şi de obicei e ignorat de jucătorii amatori. Ei adoră să lovească puternic o minge trimisă în forţă. De aceea se nasc atâtea rateuri, lovituri întârziate şi puncte cedate.

3oacă-te cu mintea adversarului

Dacă poţi să reduci din eficienţa celei mai bune lovituri de serviciu a adversarului tău, chiar ai luat un avânt semnificativ pentru câştigarea meciului. Dacă este un stângaci, cu un serviciu de tip lovitură tăiată în careul de avantaj, fă trucul cu înaintatul pe culoar şi forţează-l să trimită în zona din mijloc. Dacă joci cu un dreptaci care poate să trimită puternic mingea în mijlocul careului de egalitate, mişcă-te spre stânga şi lasă-i descoperită doar o bucăţică de teren pentru a trimite spre reverul tău. Şi combină tehnicile.

Dacă cineva te bate constant din cauza serviciilor sale, trebuie să lucrezi la nivel mental. Mută-te într-o nouă poziţie când poate să te vadă (dar înainte de a-şi începe mişcarea dinaintea serviciului). Apoi mută-te mai târziu, după ce aruncă mingea în sus şi nu te mai poate vedea.

Fă ca mutarea să fie cât mai evidentă, pentru a-l forţa să renunţe la lovitura sa preferată. Nu e fairplay să ţopăi înainte şi înapoi doar ca să-ţi distragi adversarul. E legitim să te muţi dacă vrei să-ţi schimbi poziţia.

Asta îl va face să-şi piardă ritmul, echilibrul mental, în loc să te distrugă cu un anumit serviciu, forţează-l să încerce să te bacă cu altceva.

Când te uiţi la un meci la televizor, pune-te în locul celui care stă la primire. Uită-te cum se poziţionează pentru a-l forţa pe adversar să nu mai dea un serviciu periculos. Apoi aplică acelaşi lucru în propriile tale meciuri.

In continuare: Dă-ţi seama când apare o

ocazie în timpul unui meci (adulmecă prada).

9

Cele şapte puncte de avantaj ascunse

Dinamica mortală

Jucătorii amatori tind să considere că majoritatea punctelor şi a game-urilor din meciul lor sunt, în principiu, echivalente. Cel de-al doilea punct al unui game e cam la fel cu cel de-al patrulea punct, 15-15 nu e prea diferit de 30-30. Cel de-al treilea game al primul set nu e diferit de cel din al doilea set, la scorul de 40 egal. Cu excepţia punctelor de avantaj, în ierarhia importanţei, pentru ei totul e destul de asemănător. (Notă: pentru concizie, punctele de avantaj şi mingile de break vor fi *ambele* denumite puncte de avantaj.)

Dar diferenţele în ceea ce priveşte impactul pe care-l pot avea anumite puncte sau game-uri asupra dinamicii şi rezultatului meciului sunt semnificative. Există anumite momente în meci care sunt dinamice şi schimbătoare. Au impact atât psihologic, cât şi strategic, care chiar te poate ajuta sau afecta în demersul tău.

Punctele de avantaj atrag atenţia

Ştim că un punct de avantaj înseamnă o oportunitate. Jucătorul care are una şi o materializează (câştigă punctul) îşi asigură un game. E genul de oportunitate de care-şi dau toţi seama, de la terchea-berchea la jucătorul aflat pe

primul loc în lume. La un punct de avantaj (mai ales pentru set sau la meci), transpiri, bătăile inimii ţi se accelerează, iar tensiunea îţi creşte. Sau cel puţin aşa ar trebui să se întâmple. Majoritatea jucătorilor devin vigilenţi la un punct de avantaj (chiar şi la primul) pentru că acesta va decide soarta unui *game,* în favoarea lor sau a adversarului.

De vreme ce toată lumea ştie importanţa unui punct de avantaj, jucătorii intră puţin în priză când apare unul. Nu o să-ţi prinzi adversarul neatent prea des. Când a fost ultima oară când ai câştigat punctul de avantaj şi nu ai ştiut ce s-a întâmplat? („Asta a fost pentru game?") Rar.

Şi dacă ar fi fost pentru set? Niciodată. Acelaşi lucru e valabil şi pentru oamenii cu care joci. Punctele de avantaj se remarcă. Sunt evidente şi sunt tratate cu respect.

Fii pe fază: „Câştigul[26] adormit"

în propriul meu demers către obţinerea victoriei, caut acele situaţii dinamice sau „de impact" care sunt *omise* de celălalt. Nu includ aici şi punctele de avantaj, pentru că jucătorii sunt vigilenţi când e vorba de ele. Totuşi, sunt momente importante într-un meci, care îi afectează semnificativ dinamica şi care nu sunt apreciate. Le numesc Puncte de Avantaj Ascunse. Ele reprezintă situaţii care îi permit unui jucător să *obţină o* oportunitate, cum ar fi un punct de avantaj, să ia avânt sau să se domolească, să-şi tragă sufletul sau să continue să domine în

26 Joc de cuvinte, în original Sleeping Booty, foarte apropiat de Sleeping Beauty - Frumoasa Adormită, (n.r.)

momentele critice ale meciului.

Adesea, sunt momente pe care adversarul tău nu le va privi ca aducându-i vreun beneficiu special. Aşa că atunci când apar, adversarul tău doarme. Câştigul stă nesupravegheat, mai ales la nivel de club. Atunci poţi să-ţi faci un serviciu imens *doarfiind vigilent* faţă de potenţialul situaţiei. Eu numesc acest lucru *a fi pe fază,* a recunoaşte importanţa hotărâtoare a momentelor cruciale din meci.

Aceste puncte şi game-uri decisive, dar subapreciate, pot să aibă un impact enorm asupra rezultatului meciului tău dacă eşti conştient de ele. Şi dacă nu faci altceva decât să le *conştientiza* când apar (şi apar frecvent), tot îţi vei oferi un avantaj semnificativ. Şi dacă le joci inteligent, procentajul victoriilor tale va creşte.

Sistemul tău de siguranţă în tenis

Când aceste momente apar, o alarmă se declanşează în interiorul meu. Aşa cum a începe în forţă poate să aibă un efect mare asupra a aceea ce urmează, ştiu că acele oportunităţi ascunse sau omise pot, de asemenea, să aibă o influenţă majoră asupra deznodământului. Vreau să le conştientizez când apar, să fiu vigilent şi să profit de pe urma lor cât pot de bine. Iată care sunt, pentru mine, punctele pe care le-am identificat, de-a lungul anilor, ca fiind extrem de importante, oportunităţi faţă de care nu vreau să fiu distras şi pentru care vreau să fiu pe deplin implicat şi să joc un tenis inteligent.

Cele şapte puncte de avantaj ascunse

1. Punctul-trambulină;
2. Game-ul-trambulină;
3. Game-urile obligatorii;
4. Prelungeşte-ţi dominaţia;
5. Cum să nu-ţi scape un meci din mână;
6. Tactici de tiebreak;
7. încheierea unui meci.

Acestea sunt situaţiile speciale care apar, care trebuie recunoscute şi care necesită totala mea atenţie. Să vă explic.

1. Punctul-trambulină

Pentru unii jucători profesionişti (pentru cei care nu prea câştigă bani) şi pentru majoritatea jucătorilor amatori, există două tipuri de puncte: cele de avantaj şi restul. Greşit. Tratez punctul care poate să mă ducă pe mine sau pe adversarul meu în situaţia de a obţine un punct de avantaj ca pe un moment important, pentru că adesea oferă o recompensă majoră. Acea recompensă este *oportunitatea* de a câştiga (sau de a întoarce) un game. Numesc orice punct care *precede* un punct de avantaj un punct-trambulină. Punctele jucate la O-30, 30-O,15-30, 30-15, 30-30 şi de egalitate sunt toate puncte-trambulină pentru unul sau ambii jucători.

Când sunt în faţa unui astfel de punct, o alarmă interioară se declanşează interior, mai ales la 30-30 (sau egalitate) când *amândoi* avem o şansă să luăm avans şi să obţinem un punct de avantaj. Acelea sunt punctele care chiar îţi pun sângele în mişcare. Fiecare reprezintă un moment-cheie, pentru că decide cine obţine şansa

de a câştiga game-ul. Şi dacă ajungi să câştigi setul sau meciul datorită câştigării acelui game, valoarea punctului-trambulină este multiplicată (mă gândesc la ele ca la super puncte-trambulină).

Dacă câştig un punct-trambulină la 30-30 sau egalitate, sunt numai la un punct distanţă de a câştiga game-ul. Adversarul meu e la trei puncte distanţă.

O mare diferenţă. în cazul în care câştig un punct la 30-15 (pentru a avansa la 40-15), diferenţa devine şi mai mare. Din punct de vedere psihologic, totul e bine. A câştiga punctul îmi permite să trec pe o poziţie mai puternică din punct de vedere mental, fie că servesc, fie că stau la primire. De fapt, adesea la nivel de club, dacă adversarul tău serveşte şi tu-ţi câştigi punctul-trambulină (venind în careul de avantaj), s-ar putea să fie tot ceea ce e nevoie să faci. O dublă greşeală din partea adversarului îţi poate aduce game-ul.

Ştiu că, dacă obţin suficiente oportunităţi pentru puncte de avantaj (limitându-le, în acelaşi timp, pe cele ale adversarului meu), probabil voi câştiga meciul. Şi acele oportunităţi se nasc chiar la punctul-trambulină. în baseball, nu poţi să loveşti până nu vii la bază cu bâta în mână. în tenis, nu poţi câştiga un game fără să materializezi o oportunitate. Punctul-trambulină îţi oferă şansa de a veni la bază (sau de a-l împiedica pe adversar să o facă). E foarte important şi eu îi acord atenţia cuvenită.

Partea cea mai bună în ceea ce priveşte punctele-trambulină la nivel de club este că

adversarul tău nu-şi dă seama, de obicei, de importanţa acestora. Tinde să le joace la fel ca pe orice alt punct, fără să mediteze sau să sg concentreze prea mult asupra lor: 30-15 nu-i captează atenţia, iar 30-30 nu-l îngrijorează. Semnalul lui de alarmă se declanşează la *punctul de avantaj,* nu la cel precedent, punctul-trambulină.

Acum e momentul când trebuie să te asiguri că mintea *ta* se concentrează, corpul e pregătit şi planul bine pus la punct. Acum e momentul când îţi prinzi adversarul pe picior greşit.

Regula 1: dă-o în teren sau returneaz-o

Când se iveşte un punct-trambulină (fie pentru mine, fie pentru celălalt jucător), devin atent. Principalul scop pe care îl am în minte este acesta: *Dă-o în teren sau retumeaz-o!* Asta înseamnă că, dacă sunt eu la serviciu, vreau să o trimit în terenul adversarului. Dacă stau la primire, vreau să *retumez mingea*, preferabil într-un punct care-l obligă pe adversarul meu să dea o lovitură mai slabă. Şi e chiar şi mai important la 30-30 sau egalitate. Aceste puncte necesită mai multă precauţie. Sau, cu alte cuvinte, trebuie să le acorzi un tratament special, mult mai atent.

Când serveşti la 40 egal, e bine să încerci să trimiţi una în forţă, căutând să obţii acel as care-ţi iese o dată pe an. Dacă stai la primire, poate că vei încerca un retur spectaculos. Nu la 30-30 sau la egalitate. Lasă-l pe adversar să alerge după glorie. Cel care serveşte la 30 egal tinde să fie neglijent pentru că scorul pare a fi mai mare decât

e în realitate. Fii atent! Câştigă acel punct şi obţii trei oportunităţi sigure pe care le poţi materializa. Trimite în teren acel prim serviciu. Nu face dublă greşeală.

E surprinzător cât de des jucătorii de club *fac* duble greşeli sau lovesc neglijent un retur de serviciu lung sau în fileu la un punct-trambulină. Când fac asta, i-au oferit adversarului o oportunitate ce poate fi materializată (sau şi-au ratat-o pe a lor), pe gratis, pentru că nu au înţeles importanţa punctului şi ce efecte poate avea asupra dinamicii meciului. E tenis jucat fără minte.

Regula 2: fii raţional după ce serveşti

Odată ce aţi început să jucaţi mingea pentru punct, fii raţional. Nu face extravaganţe. Nu încerca să arăţi cât de minunat eşti. Nu face greşeli stupide. E uimitor cât de des jucătorii amatori încearcă „lovitura-minune” în mijlocul unui schimb de pase, când niciunul dintre jucători nu are vreun avantaj. Poate fi OK când eşti mult în faţă, dar chiar şi atunci îmi displace să văd aşa ceva şi detest să o fac. în momente cruciale, o lovitură riscantă e dovada unui jucător care nu înţelege jocul. în momentele importante, lasă-l pe adversarul tău să joace fără minte.

Asta nu înseamnă că ar trebui să joci un tenis călduţ, înseamnă că ar trebui să-ţi gestionezi raţional loviturile, să eviţi loviturile cu şanse scăzute de reuşită, care te fac să rişti inutil atunci când nu trebuie. Şi aceasta este strategia pe care ar trebui s-o aplici pentru toate punctele de

avantaj ascunse.

Presiunea paralizează

Câştigarea unui punct-trambulină poate fi stresantă. Majoritatea jucătorilor se simt foarte presaţi mai ales atunci când riscă ceva. Dacă pierzi un punct-trambulină, atunci game-ul, setul sau punctul de meci pot fi puse în pericol. Presiunea poate să-ţi influenţeze loviturile şi încrederea în sine şi, până la un punct, poate paraliza majoritatea jucătorilor amatori. Admiţând importanţa câştigării unui punct-trambulină şi folosind strategia corectă te vor ajuta constant să elimini presiunea şi să i-o transmiţi adversarului.

2, Game-uHrambulinä

Orice'game care poate să-l avanseze pe jucător până la un game distanţă de câştigarea setului este un game-trambulină. Este asemănător punctului-trambulină în sensul că, în general, nu e privit ca ceva special, pare un game obişnuit. Dar e special. Nu e doar un alt game, aşa cum s-a dovedit la finala de la Wimbledonul din '92.

Game-ul-trambulină la 4-4 sau 5-5, când ambii jucători au o şansă să se apropie la un game de câştigarea setului, are o valoare uriaşă în ceea ce priveşte dinamica. în cazul în care câştigi pe serviciul adversarului, atunci vei servi pentru set. Sau dacă câştigi pe propriul serviciu (la 4-4 sau 5-5), adversarul tău este presat de gândul că, dacă nu câştigă pe serviciul propriu, va pierde setul sau meciul.

A şti că trebuie să câştige pe serviciul propriu ca să nu piardă pune o presiune enormă pe umerii majorităţii jucătorilor amatori.

Poate să fie deosebit de presant şi pentru un profesionist. Tot ce trebuia să facă Goran Ivanisevic pentru a rezista în cel de-alcincilea set împotriva lui Andre Agassi, în finala Wimbledonului din ’92, era să câştige pe propriul serviciu. Dar Goran ştie că, dacă nu câştigă pe propriul serviciu la 4-5, pierde meciul. Presiune? Deşi dăduse peste 200 de aşi în turneu şi 37 de aşi până în acel moment în meci, a început acel game în care era la serviciu cu patru greşeli consecutive! La punctul de meci, primul său serviciu a ajuns la 45 de centimetri sub linia superioară a fâleului. Aşa se manifestă presiunea conştientizării faptului că trebuie să câştigi pe propriul serviciu, altfel pierzi meciul. Şi e genul de presiune cu care-l poţi împovăra pe adversar, câştigând un game-trambulină.

Ulterior, Goran a declarat presei: „Pentru prima oară, tot meciul am fost cu mintea aiurea. în loc să mă gândesc la ce plan am înainte să arunc mingea în sus, începeam să mă gândesc când mingea era deja în aer”. A fost consecinţa presiunii şi a fost presiunea creată de Agassi când a câştigat game-ul-trambulină. Andre înţelegea pe deplin dinamica câştigării unui game-trambulină când servea la 4-4 în cel de-al cincilea set.

Agassi a spus mai târziu că „a vrut să reziste suficient de mult pentru a-l face pe Goran să se gândească la asta, că trebuie *să servească pentru a câştiga meciul*”.

Ştia ce presiune uriaşă avea să fie pe umerii (şi cotul) lui Ivanisevic. Andre a jucat foarte eficient un game-trambulină solid la 4-4, câştigând

pe propriul serviciu la 15. A jucat un tenis foarte alert, stabil şi *raţional.* Fără lovituri cu riscuri inutile. A fost un exemplu clasic de înţelegere a dinamicii situaţiei. Sub părul lung, spălăcit, se ascundea o minte care gândea ca un bătrân şi înţelept Profesor de Tenis. Poţi să faci şi tu la fel în meciurile tale dacă eşti atent.

Când se iveşte un game-trambulină (mai ales la 4 sau 5 egal), ar trebui să se aprindă o luminiţă de avertizare în creierul tău: „Fii atent. Miza a crescut. Nu fi neglijent. Fii vigilent! Oportunitatea bate la uşă". Gradul tău de concentrare ar trebui să crească simţitor. Orice punct câştigat în acest stadiu este un punct esenţial. Fiecare punct te ajută sau te afectează în mai mare măsură.

Cel de-al şaptelea game „critic" nu e atât de critic

Iată unul dintre motivele pentru care nu sunt de acord cu ideea vehiculată că cel de-al şaptelea game e un game critic într-un set. Este critic dacă îl duce pe un jucător la patru puncte (un game) de câştigarea setului. Asta se poate întâmpla la 4-2 sau 2-4. Dar nu are nici pe départe atâta importanţă la 3-3 la nivel de club. Din punctul meu de vedere, game-ul „critic" al setului este game-ul-trambulină, care îl duce pe jucător la distanţă extrem de mică de câştigarea setului.

Joacă asemenea unui şarpe boa constrictor în momentele decisive ale unui meci, e bine să joci asemenea unui şarpe boa constrictor. Ştii cum ucide un şarpe boa

constrictor? Nu îşi striveşte prada. Victima se sufocă. De fiecare dată când victima expiră, şarpele boa constrictor o mai strânge încă un pic. Victima nu mai poate *inspira* cât trebuie. De fiecare dată când expiră, nu mai poate respira apoi cât trebuie. Se sufocă. Nimic spectaculos. Doar presiune constantă, fermă. Şi aşa abordez eu game-urilor-trambulină, când câştigarea îl duce pe jucător la patru puncte de obţinerea setului (sau a meciului).

Nu da lovituri forţate. Nu deveni nerăbdător. Nu încerca marea cu degetul. Doar continuă să presezi. Când joc game-ul-trambulină, încerc să îl împing pe celălalt jucător să comită greşeli, să devină nerăbdător, să caute lovituri geniale. Şi când e un moment-cheie, când un jucător poate să se apropie la patru puncte de câştigarea setului prin câştigarea game-ului, mă axez pe fermitate. Vreau ca adversarul meu să merite tot ceea ce obţin. Agassi se purta asemenea unui şarpe boa constrictor când servea la 4-4, în cel de-al cincilea set.

în majoritatea timpului, în tenisul jucat ocazional, punctele-trambulină şi game-urile-trambulină sunt jucate cu lejeritate şi fără să le fie recunoscută importanţa. Un jucător care-şi dă seama de potenţial lor în astfel de situaţii nu va avea de făcut, de obicei, mai mult decât să trimită mingea peste fileu. Adversarul va pierde puncte din cauza jocului şi a gândirii neglijente.

3. Game-urile obligatorii

Primele două game-uri ale celui de-al doilea

set (într-un meci în care se dispută două din trei seturi) sunt, pentru mine, Game-uri Obligatorii. E situaţia în care un jucător are o ocazie să continue să-şi păstreze dominaţia asupra celuilalt jucător după câştigarea primului set sau să revină în cărţi dacă a pierdut setul. Iată la ce mă refer:

Câştigă primul set, iar şansele vor fi în favoarea ta în ceea ce priveşte victoria finală. (Ţine minte: asta se întâmplă în aproape 90 la sută din timp la nivel profesionist.) Pierde primul set şi apar problemele. A-l câştiga nu-ţi garantează victoria. A-l pierde nu-ţi aduce neapărat înfrângerea. Dar, fie câştigi, fie pierzi, acele prime game-uri ale celui de-al doilea set pot să-ţi afecteze serios dinamica pentru ceea ce urmează.

Regula 1: fii atent la ursul rănit

Să presupunem că ai câştigat setul de deschidere. Adversarul tău ştie că mai e drum lung până la victorie. în funcţie de atitudinea sau de personalitatea acestuia, se pot întâmpla două lucruri. Poate să fie puţin descurajat, să-şi dea seama că nu sunt în formă şi să renunţe să mai încerce. Dacă fac asta, grozav! Cu blândeţea poţi câştiga multe, dar nu şi multe meciuri de tenis. Mai degrabă te vei trezi cu un Urs Rănit. Şi un Urs Rănit e periculos.

L-ai rănit prin câştigarea primului set. Acum, atenţia i s-a ascuţit şi motivaţia i-a crescut. El *trebuie* să facă ceva pentru a schimba lucrurile şi ştie asta. Este pregătit să fie pe poziţii la începutul celui de-al doilea set.

în ceea ce te priveşte, e esenţial să-ţi păstrezi

avântul pe care l-ai luat odată cu câştigarea primului set.

Imediat cum începe acest al doilea set, e bine să-ţi menţii presiunea asupra adversarului. Trebuie să-i retezi din faşă orice speranţă pe care o are. Este motivat şi energic. Vrea sânge proaspăt. Vrea să te rănească rapid şi să întoarcă jocul în favoarea lui. Şi *crede că poate să o facă!* Bineînţeles că a/1 ta crede. Un competitor bun crede că poate să răstoarne meciul. Tu trebuie să-i răpeşti acele speranţe. Şi nimic nu îi răneşte (sau ajută) atitudinea şi stilul său de joc la fel de mult ca a pierde (sau a câştiga) la începutul unui nou set.

Fiara dintr-un jucător

Spiritul competitiv este o calitate interesantă la un jucător. Toţi îl au, unii mai mult decât alţii. Datoria ta este să striveşti acest spirit în celălalt jucător, să distrugi idea pe care ar putea s-o aibă că te poate învinge în acea zi. Dar chiar şi cei care se dau bătuţi uşor mai au un dram de imbold pentru luptă în ei. Cred că pot câştiga. Numai că nu-ţi ia mult să îi convingi de contrariu. O zi înnorată poate fi suficientă pentru a-i descuraja. în cazul celor care se dau bătuţi uşor, nici nu e nevoie de mai mult.

Cu ceilalţi (majoritari), durează mai mult să-i aduci în stadiul în care să se gândească: „O să pierd azi”. *Cât de multe nu ştii* împotriva lui Jimmy Connors, este *mult* mai mult.

Ştiu din proprie experienţă. După ce l-am bătut pe Jimmy în seturi consecutive la Turneul Campionilor din *87, aproape că ne-am luat la

bătaie la vestiare. A început să ţipe la mine cum că n-o să-l mai bat vreodată (până acum, a avut dreptate). Că victoria mea a fost un accident. Că nu *meritam* să-l fi bătut. Vă sună cunscut? Stă acolo, fără pantalonii lui scurţi, spunându-mi mie că nu pot să câştig, deşi tocmai îl bătusem măr.

Totuşi, Connors e un caz special. Nu crede că poate să piardă vreodată şi voia ca eu să ştiu că el nu acceptă faptul că puteam să-l bat.

Dar să-ţi spun ceva. Niciunul dintre cei cu care joci nu gândeşte ca Jimmy. După ce pierd primul set, o mulţime dintre adversarii tăi privesc cel de-al doilea set ca pe un barometru a ceea ce se va întâmpla. Dacă pierd devreme, pot să renunţe repede. Dacă însă câştigă devreme, consideră că au reintrat în joc. O mulţime de jucători vor pleca cu coada între picioare dacă îi pui la punct încă de la începutul celui de-al doilea set.

Această situaţie apare chiar şi în rândul profesioniştilor de elită. Ivan Lendl a fost acuzat că, uneori, la începutul carierei sale, ceda prea repede câte un meci. La un moment dat (cum ar fi la începutul celui de-al doilea set), decidea că „nu sunt în formă azi” şi se dădea bătut. Goran Ivanisevici mai face asta doar din când în când. Din punct de vedere mental, nu e atât de puternic pe cât ar trebui. Dacă îl supără ceva, o decizie eronată pentru o minge afară sau altceva, decide că atâta i-a fost pentru ziua aceea.

Pune-i la pământ şi ţine-i acolo în sute de meciuri de turneu, am constatat că începutul celui de-al doilea set este adesea momentul când poate

să se producă o turnură psihologică importantă. Este un nou început pentru adversarul tău care tocmai a pierdut primul set. Poţi să-i striveşti acel nou început printr-un start în forţă. Chiar şi cineva care se dă bătut uşor poate să-şi facă speranţe dacă începe bine în setul al doilea.

Dar cel mai important e să te fereşti de Ursul Rănit. Când câştigi primul set, spune-ţi că tocmai ţi-ai luat pe cap o mare problemă – ţi-ai rănit adversarul şi l-ai motivat să vină să se repeadă asupra ta. Trebuie să fii atent sau vei suferi.

Regula 2: fii atent la jucătorul mulţumit[27]

SAU NU SPUNE HOP PÂNĂ NU SARI PÂRLEAZUL

La orice nivel de joc ar fi, jucătorii sunt predispuşi să se odihnească puţin după ce obţin ceva într-un meci. Ştii că una dintre Legile Tenisului este următoarea: momentul când e cel mai probabil să pierzi pe serviciul tău e chiar după ce ai câştigat pe serviciul celuilalt. Nu are nimic de-a face cu mecanica şi are legătură numai cu atitudinea. Un jucător care câştigă pe serviciul celuilalt tinde s-o lase mai moale sau să devină neglijent. Jucătorul care tocmai a pierdut pe serviciul lui joacă mai în forţă.

Cel mai grav moment când poate să apară această modificare de atitudine este la finalul primului set. Câştigarea setului dă o stare naturală de împlinire, însoţită de un sentiment de

---

27 în original, happy camper-turist relaxat şi fericit, sau, mai general, o persoană mulţumită, (n.t.)

siguranţă. După câştigarea setului iniţial, un tenisman devine un Jucător Mulţumit, uşurat, încântat şi satisfăcut. Odată cu această nouă atitudine apare şi o delăsare în ceea ce priveşte vigilenţa mentală şi o temporară şi subtilă diminuare a spiritului competitivităţii.

Când eşti un Jucător Mulţumit, devii vulnerabil.

Chiar în momente critice, vei juca dezlânat un game sau mai multe. Atunci e momentul când îţi pierzi imediat avantajul tău valoros. Un jucător cu adevărat mare e cel care devine mai *însetat* cu cât avansează mai mult, care nu se complace şi nu se relaxează. Există trei astfel de jucători şi vorbim imediat despre ei.

Ursul Rănit şi Jucătorul Mulţumit fac pereche

Desigur, Ursul Rănit şi Jucătorul Mulţumit apar adesea în acelaşi timp. Când te simţi bine şi începi să devii uşor comod pentru că ai câştigat primul set, poţi să pui pariu că adversarul se simte rănit şi ameninţat. Are de gând să riposteze zdravăn. Şi, invers, când tu eşti rănit şi sistemul tău e pe „avarie” (pentru că *tu* tocmai ai pierdut primul set), îl vezi pe adversarul tău dincolo de fileu cum exultă puţin, uşurat că ţi-a luat-o înainte.

Şansa îţi bate la uşă: închide-o sau dă năualâ!

Dacă adversarul tău (care a pierdut primul set) se mobilizează repede şi câştigă imediat pe serviciul tău, primul set i s-a şters din minte. E deja istorie. Simte că meciul e, în esenţă, la egalitate. Dacă atitudinea lui era negativă, acum e pozitivă. Şi uite aşa, avântul se mută la el. Şi când se întâmplă asta, poate fi greu să ţi-l recapeţi. Nu-l

lăsa să deschidă această uşă şi să profite de şansă la începutul celui de-al doilea set pentru că tu ţi-ai luat o mică vacanţă mentală. Trânteşte-i uşa în nas printr-un joc de tenis alert şi solid.

Şi, desigur, funcţionează şi invers. Dacă ai pierdut primul set, la începutul celui de-al doilea e momentul când trebuie să loveşti imediat în forţă, să revii în meci. Trebuie să profiţi de atitudinea mai relaxată a adversarului tău şi „să-i dai peste nas". Cea mai mare şansă o ai chiar la începutul celui de-al doilea set: Game-urile Obligatorii. Forţează uşa. Intră din nou în cărţi.

McEnroe înţelegea dinamica în astfel de momente îl vei vedea pe McEnroe că-şi iese din ţâţâni. A câştigat primul set şi se simte bine. Apoi, adversarul său începe în forţă cel de-al doilea set. McEnroe înţelege că nu trebuie să-i laşi celuilalt jucător nicio speranţă de victorie. De aceea McEnroe chiar vrea să pecetluiască soarta meciului. în schimb, adversarul său începe să prindă curaj.

Mulţimea se întreabă de ce McEnroe e atât de disperat când tocmai a câştigat un set şi, în al doilea, pierde de la început pe propriul serviciu. Nu are un avans considerabil? Nu are suficient timp să recupereze? McEnroe înţelege dinamica situaţiei. Nu vrea să-l scape din mână pe celălalt jucător şi ştie că avantajul psihologic pe care l-a câştigat în primul set poate să dispară din cauza unui început prost în cel de-al doilea.

Fii un bun partener de dublu pentru tine însuţi

Psihologul sportiv dr. Jim Loehr a descoperit

că membrii unei echipe profesioniste de dublu vorbesc unul cu celălalt în medie de 83 de ori într-un meci. Optzeci şi trei! înseamnă mult, şi nu e pălăvrăgeală despre unde să meargă la prânz. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le discută se referă la momentele din meci când trebuie să fie pe fază şi să joace cu atenţie. E uşor să uiţi asta în focul luptei.

La simplu, nu e nimeni care să-ţi reamintească asta. Trebuie să fii propriul tău partener de dublu. Vorbeşte cu tine. Spune-ţi ce se petrece şi ce vrei să faci.

Menţionez asta pentru că începutul celui de-al doilea set este un moment dinamic al meciului; unul dintre acele momente când trebuie să-ţi reaminteşti să fii pe fază. în plan psihologic, poţi să obţii un mare câştig sau să pierzi enorm. Dacă ştii asta şi îţi reaminteşti să joci corespunzător, vei profita de pe urma acelui moment mai mult decât vei pierde. Şi asta nu se aplică doar acestui punct de avantaj ascuns, ci tuturor. Vorbeşte cu tine. Fii propriul tău antrenor.

Eu exact asta fac. Dacă sunt în avans, mă forţez să intru în starea mentală potrivită înainte de a începe lupta. Nu vreau să am vreo senzaţie de uşurare pentru că am câştigat primul set. Nu vreau să mă simt confortabil. Nu vreau să simt că e în regulă să mă relaxez puţin. Nu vreau să mă bucur de moment. Nu vreau să-mi fie frică de ceea ce ar putea să facă celălalt. De fapt, am emoţii când simt că încep să mă simt prea confortabil. Vreau să ies pe teren luptând. Ştiu că asta va face adversarul meu.

în acele situaţii (şi în alte momente când apar puncte de avantaj ascunse), joc tenis eficient şi solid – nu speculez lovituri excentrice sau tactici cu risc ridicat. E momentul când îmi amintesc tehnicile şarpelui boa constrictor: să strâng puţin câte puţin.

Acele prime game-uri ale celui de-al doilea set îţi pot uşura şansele de câştigare a meciului dacă ai câştigat setul precedent. Pot să te repună în cărţi dacă ieşiseşi. Nu apare aceeaşi dinamică şi la începutul celui de-al treilea set? De obicei, nu. A începe un set în care ambii jucători ştiu că pot câştiga meciul dacă reuşesc să câştige acel set de obicei îi face pe *amândoi* să fie mai vigilenţi şi mai motivaţi.

Dacă unul din ei pierde pe propriul serviciu devreme, îşi dă seama că trebuie doar să recupereze acel break, nu un break şi un set. Psihologic vorbind, e o mare diferenţă.

(Recunosc că, uneori, începutul celui de-al treilea set poate să creeze aceleaşi pericole şi oportunităţi ca şi începutul celui de-al doilea. în ’93, m-am confruntat cu Andre în finala Turneului Volvo/San Francisco. A câştigat. primul set şi ar fi trebuit să-l câştige şi pe cel de-al doilea. Am reuşit să revin şi să câştig la tiebreak, chiar dacă el a avut câteva mingi de meci. Apoi a câştigat *imediat* pe serviciul meu, în primul game al celui de-al treilea set, parţial pentru că fusesem eu puţin delăsător. Eram atât de fericit că încă eram în joc. Din acel moment, a luat avans şi a câştigat uşor. Am permis să fiu vulnerabil la începutul celui de-al treilea set şi el a profitat de asta. Dar de obicei

asta se întâmplă la începutului celui de-al doilea set.)

4. Preîungeşte-ţi dominaţia

A *menţine* dominaţia odată ce ai câştigat pe serviciul adversarului este adesea mai dificil decât a o obţine. De fapt, să-ţi *sporeşti* dominaţia este chiar greu. Din nou, are de-a face cu partea psihologică. E vorba despre obiceiul pe care îl avem majoritatea dintre noi de a ne simţi în largul nostru după ce am obţinut ceva, fie că este câştigarea unui set sau câştigarea pe serviciul adversarului. Dar acum e momentul când jucătorul vigilent va reintra în cursă.

De fiecare dată când câştigi pe serviciul adversarului, alarma din capul tău ar trebui să reînceapă să sune. Concentrează-te pe acel prim game după un break ca şi cum ar fi cel mai important game al meciului.

Trimite mingea în joc şi menţine-o în joc. Vreau să am un joc mai solid – fără gafe, fără greşeli neforţate, fără lovituri prosteşti. Vreau să-mi presez adversarul tot mai mult. Vreau să cresc gradul de dificultate al loviturilor pe care trebuie să le dea celălalt jucător pentru a mă bate. E momentul când mă încordez pentru a deveni mai concentrat şi mai agresiv. Garantez că şi celălalt jucător face acelaşi lucru. Vrea să recupereze acel break chiar acum.

A FI AGRESIV NU ÎNSEAMNĂ A LOVI MAI TARE

La ce mă refer când spun agresiv? Când îţi spun să joci mai agresiv, s-ar putea să te gândeşti că mă refer la a alerga mai rapid, a lovi mai tare şi a înainta spre fileu.

A ataca.

Dar a juca agresiv nu înseamnă neapărat să loveşti totul mai tare. *Poate* să însemne şi asta. Dar poate să însemne şi să loveşti mai moale. Poate să se refere la plasarea loviturii (în mijloc sau cu o mişcare largă). Poate să se refere la genul de lovitură (cu efect de jos în sus sau de sus în jos). Când spun să joci agresiv, spun să fii mai vigilent, conştient de importanţa situaţiei şi încercând să nu-ţi pierzi avantajul din neglijenţă.

îmi întăresc încet-încet avantajul. Michael Chang şi Emilio Sanchez sunt experţi ai acestei abordări. Odată ce au un avantaj, pur şi simplu te aşteaptă la colţ. Au o foarte mare putere mentală. E foarte greu să-ţi recuperezi avansul pierdut în faţa lor pentru că ştii că nu vei putea câştiga puncte uşoare pe seama lor.

Trebuie să-ţi ştii propriul joc. Dacă într-adevăr joci mai bine când ai un avans, mai puţin tensionat şi mai detaşat, atunci dă-i bătaie şi mergi pe linia asta. Dacă faci greşeli abordând astfel meciul, rămâi la ceea ce te-a făcut să iei avans de la bun început. Doar concentrează-te să o faci bine. Ca în zicala „dansează în ritmul tău”.

Oricum ar fi, factori principali sunt vigilenţa şi înţelegerea dinamicii situaţiei. *Ai obţinut* avansul cu acel break. Evită să devii neglijent. Nu face greşeli stupide. Nu-ţi ceda avantajul devenind leneş din punct de vedere mental.

Mottoul meu: N.M.G.

După cum am menţionat, mottoul meu este N.M.G. – „Nu Mă Grăbi”. Jucătorii de tenis au tendinţa să grăbească ritmul când sunt în avantaj (sau când pierd teren). Asta le afectează jocul. Te simţi bine când obţii un break şi iei avans. Eşti încălzit. E firesc să accelerezi puţin. Dar fii atent. Acum e momentul când se comit greşeli. O dublă greşeală. O încercare nechibzuită de a da o minge câştigătoare cu forehandul. O minge aproape de fileu la momentul nepotrivit. Bing. Bing. Bing. Ai pierdut breakul. Aşa că fii prevăzător. Nu încerca să treci atât de repede linia de sosire şi să sari la următorul punct. Gândeşte-te puţin la ce vei face în continuare. Nu încetini. Nu grăbi lucrurile.

Iată ce ritual am eu care mă ajută să-mi temperez graba: aleg un punct pe gardul din spate (în faţa scaunelor pentru public) sau un semn la un metru şi jumătate sau trei metri după linia de serviciu. După fiecare punct, mă îndrept efectiv spre acel semn şi îl ating cu racheta sau cu mâna, sau cel puţin mă uit la el. Mă duc până acolo, îl ating şi apoi revin pe linia de fund. Mă ajută să nu mă aventurez neglijent ca să obţin puncte. Când am un avans, încerc să evit să devin neglijent.

Cei mai buni la prelungirea dominaţiei

Jimmy Connors, John McEnroe şi Ivan Lendl sunt maeştrii absoluţi în turneu când vine vorba de menţinerea şi prelungirea dominaţiei. Nimeni din tenis nu e nici pe departe la fel de bun, deşi Jim Courier dă semne că vrea să intre şi el în acest grup. Când sunt la distanţă de un break, la 2-4

împotriva lui Lendl, următoarea dată când mă uit pe tabela de scor arată 6-2, 3-O pentru Lendl. înainte să-ţi dai seama, a întors din mers meciul. Connors şi Mac fac la fel.

Majoritatea jucătorilor nu se hrănesc de pe urma dominaţiei aşa ca ei. E ceva în fiinţa lor care-i face să devină absolut nemiloşi când avansează. E unul dintre motivele pentru care sunt nişte campioni atât de buni. Când te-au pus la pământ şi te apasă cu piciorul pe ceafă, tot nu sunt satisfăcuţi. Vor să te strivească cu ambele picioare. Şi când te strivesc pe ceafă cu ambele picioare, vor să înceapă să ţopăie pe tine. Sunt unici. Şi foarte periculoşi.

Connors şi McEnroe se năpustesc, instinctiv, asupra adversarului chiar şi mai năvalnic atunci când avansează. Cred că evită să devină delăsători cu avantajul pe care-l au pentru că le place fiorul de a-şi bate un adversar mai mult decât senzaţia de confort. Se înfig în gâtul adversarului când au ocazia. Când sunt în faţă cu un break, nu se gândesc niciodată doar să câştige pe serviciul propriu pentru a lua setul. Mai vor încă un break şi încă unul.

Nu vor ca tu să mai obţii vreun punct. La fel şi Lendl. Intră într-o frenezie crescândă când au un avans. E aproape înspăimântător să vezi cât de concentraţi şi intenşi pot deveni. Acum, şi Courier o arată în jocul său. Uită-te la el cum joacă atunci când e în avans. Loveşte mai tare şi plusează în momente critice mai mult decât oricine altcineva din domeniu.

Foarte puţini jucători sunt asemenea lor. Şi

eu, la fel ca mulţi alţii, tind să mă relaxez când am un avans. Motivul e simplu şi clar. Presiunea ne face să ne simţim incomod. Nu ne place. Aşa că mintea noastră va specula orice dezvoltare pozitivă ca fiind un motiv în plus pentru a nu ne mai face atâtea griji, pentru a nu ne mai simţi atât de presaţi şi, în consecinţă, vom gândi şi vom juca la intensitate redusă. Aşa că atunci când sunt în faţă cu un break, încerc să-mi impun o atitudine care să mă menţină pe. modulul „flămând”. Iată ce fac: *Mă mint.*

Mă gândesc: „Brad, câştigă acum. Eşti la un break distanţă (deşi nu sunt). Nu rămâne în urmă. Străduieşte-te mai tare. Trebuie să obţii şi tu breakul. Nu o să fie uşor”. Funcţionează. Mă simt de parcă mă lupt să recuperez, în loc să stau să mă relaxez în confortul dat de avans.

De fapt, cu cât e mai mare avansul, cu atât trebuie să fiu mai preocupat. Continui să-mi spun că, dacă nu muncesc din greu, voi pierde. Cu cât e mai mare avansul, cu atât lucrez mai conştiincios să fiu mai implicat mental. Când sunt în urmă, se întâmplă automat, semnalul de alarmă se declanşează singur. Când am un avans, trebuie să lupt cu mine pentru a mă menţine în luptă. Cred că majoritatea jucătorilor amatori sunt exact la fel.

Ceea ce fac Connors, McEnroe, Lendl şi din ce în ce mai mult Courier este foarte greu de îndeplinit şi nu recomand această abordare. Ei sporesc gradul de risc al loviturilor pe care le dau. Pornesc setaţi pe atac cu o încredere care e chiar uimitoare. Ai auzit de expresia „să protejezi un avans”? Nu şi ei. Ei se luptă să-şi extindă

dominaţia. Şi o fac deoarece, cumva, când au trecut în frunte, nu se tem să-şi asume riscuri. Şi o pot face fără să comită prea multe greşeli.

Abordarea mea e diferită şi cred că e mai potrivită pentru jucătorul obişnuit de club. Majoritatea jucătorilor fac greşeli când încep să fie agresivi şi să lovească mai tare. Scopul meu e să continui să fac exact ce am făcut pentru a lua avans, numai că mai bine. Nu mă străduiesc să devin mai puternic. Mă străduiesc să fiu mai vigilent şi să mă concentrez mai tare. Nu vreau să-mi schimb jocul (în definitiv, datorită lui am preluat conducerea). Vreau să lucrez pe plan mental, pentru a reuşi să mă menţin pe drumul cel bun. Şi tu ar trebui să faci la fel.

Indiferent de nivelul la care sunt, toţi jucătorii simt o nevoie accentuată să experimenteze noi tactici şi lovituri când iau avans. E o mentalitate ciudată. Iau avans datorită unui lucru şi apoi vor să menţină acel avans sau să-l ducă mai departe făcând altceva, de obicei un lucru la care nu sunt atât de buni şi la care nici nu ar fi recurs în mod normal! Când conduci jocul, continuă să faci exact lucrul care a funcţionat şi care te-a ajutat să iei avans.

Eu fac chiar mai mult de atât. Nu schimb *nimic* când conduc. De obicei rămân cu acelaşi tricou (chiar dacă este fleaşcă), păstrez aceeaşi rachetă, acelaşi prosop pentru a mă şterge de transpiraţie şi vreau să menţin în joc aceeaşi minge după ce câştig punctul. *Nu schimba nimic.*

5. Nu lăsa meciul să-ţi scape de sub control

Când simt că un meci îmi scapă (sau e în pericol să-mi scape) de sub control, trebuie să recurg la schimbări strategice, mentale şi fizice. Pentru a face acest lucru, trebuie mai întâi să observ. Trebuie să mă întreb „cine ce face cui". Dacă pot să răspund corect, voi şti ce aspect specific jocului meu trebui ajustat.

Mai întâi, mă întreb:

1. îmi respect planul de joc?

Apoi, dacă răspunsul e *da,* mă întreb:

2. Ce face adversarul meu pentru a-mi distruge strategia?

Evident, dacă din cine ştie ce motiv răspunsul la prima întrebare e nu, trebuie să revin la ceea ce am spus, în timpul pregătirii dinainte de meci, că o să fac. Cel puţin, vreau măcar să încerc să fac astfel încât planul meu de joc să funcţioneze. Majoritatea jucătorilor amatori au tendinţa să renunţe prea repede la strategia lor. Pierd câteva puncte sau game-uri din pricina ei şi o lasă baltă. Dă-i o şansă! Menţine-o suficient timp, cât să-ţi testezi adversarul.

Totuşi, dacă vei continua să te străduieşti, trebuie să iei în calcul evitarea decalajului. Când un jucător câştigă pe serviciul adversarului şi îşi consolidează reuşita (câştigă pe propriul serviciu), trebuie să te asiguri că situaţia nu se înrăutăţeşte. întotdeauna îmi spun că pot să-mi revin când sunt la distanţă de un break; două breakuri distanţă înseamnă probleme serioase.

în acest moment al meciului, N.M.G. (Nu Mă Grăbi) devine din nou foarte important. Ştiu că greşelile tind să vină una după alta. Dintr-odată, nu mai sunt doar un pic în urmă – sunt foarte în urmă. E ca şi cum aş aluneca pe o coajă de banană. Cât ai clipi, ai căzut în fund. Şi se întâmplă chiar când vreau să stăpânesc ritmul meciului. Vreau să fiu precaut. Vreau să evit graba. Nu vreau ca adversarul meu să se distanţeze şi mai mult.

Atunci e momentul când mă întorc, înainte de disputarea altui punct, şi ating semnul pe care mi l-am fixat pe teren sau pe gardul din spate. în acest timp, mă încurajez singur: „Haide, Brad. Dă-i *bătaiel* Mobilizează-te puţin". Sau mă folosesc de prosop. (Vei vedea adesea câte un jucător cum ia un prosop de la un băiat de mingi şi, după aceea, merge cu el în cealaltă parte a terenului şi i-l dă altui băiat de mingi. E doar o strategie mecanică de a încetini puţin lucrurile şi de a opri alunecarea ta în prăpastie.)

Legarea şireturilor, o mică discuţie cu arbitrul de scaun şi cu arbitrii de linie, îndreptarea corzilor, aruncarea în sus a unei mingi înainte de a servi – toate acestea sunt adesea strategii de a te mai elibera din tensiunea creată de celălalt jucător. Toate acestea mişcări făcute (de obicei) în limita legală de timp, au scopul de a mai reduce din ritmul cu care s-a jucat meciul până atunci. în partea a treia, vei vedea cum pentru McEnroe, Connors şi Lendl această metodă dă rezultate grozave.

Când un jucător începe în forţă un meci de

tenis (aşa cum o face Lendl, cu extrem de multă eficienţă), poţi să intri în panică. Poţi să pierzi rapid controlul, exact ca o maşină care ajunge pe o porţiune acoperită de gheaţă şi începe dintr-odată să patineze, fără a mai putea fi stăpânită.

Când mi se întâmplă asta, fac astfel încât ritmul meciului să fie mai lent. Majoritatea adversarilor îşi vor ieşi din ritm. îşi vor ieşi din formă dacă le frânezi elanul. Acest lucru se întâmplă deseori în rândul profesioniştilor.

Fii atent, când te uiţi la un meci la televizor, cum se schimbă ritmul de la un punct la altul. Uită-te la ce face un jucător când are avans sau când e în spate. Când are avans, vrea să-şi menţină ritmul care i-a adus câştigul. Când un jucător bun începe să rămână în urmă, o să vezi că o s-o lase mai moale.

SCHIMBĂ-ŢI TRICOUL

Dacă^am rămas în urmă şi am nevoie de o schimbare, prima dată îmi schimb atitudinea. Şi fac asta ducându-mă la geanta cu echipamentul meu, în care se află Echipamentul necesar. Pot să mă schimb cu un tricou uscat. Sau să-mi pun şosete curate, să mănânc o bomboană Jolly Rancher sau doar să-mi pun o nouă bandană la încheietură. O mică schimbare pentru a mă simţi ca şi cum ar fi un nou start, un început proaspăt. Când încerc să câştig breakul pierdut, adesea îmi leg şireturile ambilor tenişi. îmi spun că e timpul să fac un efort şi să mă străduiesc serios.

Mai ţii minte vechiul tenis drept care m-a ajutat să câştig 114 000 de dolari împotriva lui Jim

Pugh, la Stratton Mountain? Recunosc că l-am purtat în geantă vreo doi ani. Mă gândeam la el ca la pantoful care mă făcea să-mi revin şi mi-l puneam de câte ori aveam nevoie de o mică impulsionare. Vreau să fiu optimist şi încrezător în ceea ce priveşte şansele mele. Vreau să evit acea senzaţie că cineva mă fugăreşte. O mică schimbare de echipament ajută.

Schimbare de planuri

Când anume trebuie să treci mai departe şi chiar să-ţi schimbi strategia? Depinde de la meci la meci şi de la jucător la jucător. Dacă vrei momentul exact într-un meci, acesta e: când eşti în urmă cu un set şi un break.

Nu întotdeauna e momentul pentru o schimbare, dar e un reper bun. Poate că ai pierdut primul set la tiebreak şi apoi ai pierdut pe serviciul tău din pricina loviturilor excelente ale adversarului tău. încă e un meci strâns.

Dar dacă adversarul tău a câştigat uşor primul set şi la fel pare să-l câştige şi pe al doilea, atunci ai face bine să schimbi ceva. Mai aşteaptă mult, şi vei fi terminat.

Din când în când, e bine să faci o schimbare şi în primul set. Dacă scorul e O-5 şi adversarul te face praf, fă câteva ajustări să vezi dacă funcţionează. Lucrează la ele înainte de începerea celui de-al doilea set.

Totuşi, dacă vrei un moment anume când ar trebui, în general, să faci o schimbare, acesta e – când eşti în urmă cu un set şi un break. în acel moment, ceva trebuie să se schimbe, altfel vei

pierde. Meciul s-a desfăşurat suficient cât să traseze o direcţie. Direcţia pe care tu vei merge ca să-l feliciţi pe câştigător. Schimbă-ţi strategia. Analizează-ţi opţiunile şi arată-i adversarului o altă faţă a ta.

Dacă am pierdut pentru că am stat pe linia de fund, încerc să-mi incomodez adversarul înaintând spre fileu. Dacă cel de-al doilea serviciul al meu e un eşec, asta se întâmplă pentru că am ratat primul serviciu şi i-am oferit adversarului meu ocazia să vadă cel de-al doilea serviciu. (Mai ţii minte Openul din ’87 împotriva lui Becker? Eram conştient că trebuie să fac tot posibilul să nu-l las să-mi prindă prea multe servicii secunde.) Dacă mingea trece pe lângă mine când înaintez spre fileu, fie încerc să-mi îmbunătăţesc lovitura prin apropiere de fileu, fie mă hotărăsc să rămân pe linia de fund. Dacă adversarul meu are succes atacându-mă pe rever, voi încerca să-mi minimizez vulnerabilitatea pe acea parte (vezi „Atacul pe reverul tău”, în capitolul 7).

Antrenorul meu, Tom Chivington, crede că, de fapt, joc mai bine când sunt în urmă decât atunci când am avans. S-ar putea să aibă dreptate şi, dacă e aşa, asta se întâmplă pentru că mă pricep să fac faţă situaţiilor. Ştiu ce să fac când rămân în urmă. Nu intru niciodată în panică. îmi dau seama ce trebuie să fac şi acţionez. Poate că cel mai important lucru e să treci la acţiune înainte să fie prea târziu. Aşa vei reuşi să reintri în cărţi.

6, Tactici de tiebreak în timpul turneului ATP din 1993, în San Francisco, a trebuit să joc un total de trei tiebreakuri. Le-am câştigat pe toate:

inclusiv pe cel din finala cu Andre Agassi. Succesul meu în acele tiebreakuri şi în altele s-a datorat faptului că aveam un plan. Iată care e.

Mă gândesc la tiebreak ca la un mini-set. Totul este comprimat, dar componentele unui set sunt toate prezente. în timpul unui tiebreak, serveşti pentru prima oară şi stai la primire pentru prima oară. Trebuie să câştigi pe serviciul adversarului (un mini-break) pentru a câştiga. Tiebreakul are un Game Obligatoriu (sau Puncte Obligatorii) la început, are un Punct-Trambulină şi adesea e nevoie să-ţi menţii avansul sau să împiedici ca tiebreakul să-ţi scape din mână. Dinamica este foarte similară cu cea a unui set obişnuit, dar este mai condensată şi mai puternică.

Pentru că rezultatul unui tiebreak decide cine câştigă setul şi pentru că e atât de condensat, sunt extrem de atent la ritmul meciului în această etapă: N.M.G. este mottoul meu. Dacă joci în grabă şi neglijent, poţi să ajungi imediat într-o situaţie dezavantajoasă, din care nu vei mai ieşi. Trei duble greşeli în cel de-al treilea game al primului set pot să te coste meciul. Fă la fel în timpul unui tiebreak şi consecinţele vor fi aproape întotdeauna mult mai grave.

Abordez un tiebreak la fel cum abordez restul setului. Ar trebui să faci şi tu la fel.

Abordează începutul unui tiebreak cu gândul că urmează să joci tenis eficient şi echilibrat. Lasă-l pe adversar să se dea în spectacol. Primele două puncte ale tiebreakului sunt Puncte Obligatorii. Poţi să capeţi controlul şi să-l pui

imediat pe adversar într-o situaţie dezavantajoasă, într-o poziţie din care, din cauza presiunii că e în urmă, va face greşeli. Acele prime două puncte pun o tensiune accentuată asupra meciului, aşa că trebuie să fiu extrem de atent să nu dau o lovitură cu risc ridicat doar pentru că am emoţii şi vreau să termin mai repede punctul.

Separă acele două puncte ale tiebreakului de setul pe care tocmai l-ai jucat. Nu te arunca pur şi simplu. Adună-ţi gândurile şi recapătă-ţi concentrarea (mergi în spate şi atinge acel semn ales de tine, în timp ce îţi treci în revistă planul de joc). Nu este doar o prelungire a ultimului game din setul precedent. Gândeşte separat acele prime două puncte şi joacă-le'cu o vigilenţă reîmprospătată; trimite mingea în teren sau returneaz-o.

Nu trebuie să joci temător, dar nici nu trebuie să dai lovituri defectuoase sau să încerci noi tactici până când nu ţi le-ai asimilat complet. Continuă să faci ceea ce te-a ajutat până atunci să ajungi la break.

Tiebreakul este o entitate separată şi trebuie să i se acorde atenţie. Nu te grăbi. Fii degajat şi sigur pe ceea ce urmează să faci, mai ales la început.

Fiecare serviciu iniţial al unui jucător în tiebreak este executat în condiţii de presiune maximă. Aşa că, din nou, scopul meu este să *trimit mingea în teren.* Nu-mi place să încerc să fac prea mult. Mă gândesc la acele prime puncte ca fiind similare începutului primului set. Vreau să fiu sigur că joc bine încă de la începutul tiebreakului.

Vreau să evit să am ambiţii prea mari. Adesea, din pricina presiunii crescânde a unui tiebreak, emoţiile unui jucător îl vor face să încerce o lovitură proastă. în această etapă, vreau săjoc *un tenis mai ferm, nu mai spectaculos.*

De prea multe ori jucătorii abordează tiebreakul mai puţin cu gândul de a câştiga, cât cu speranţa că adversarul îl va pierde din cauza sa. Nu e un joc precaut; e un joc constrângător şi te va afecta. Fructifică o lovitură atunci când ai ocazia, dar nu încerca să forţezi o minge câştigătoare doar pentru că devii nerăbdător.

Tendinţa de a spera că adversarul tău o va da în bară apare cu predilecţie când ai avans într-un tiebreak.

Te-ai distanţat la 4-1 şi, dintr-odată, ai emoţii, sperând că adversarul pur şi simplu ţi-o va înmâna pe tavă. E momentul când mă mint, când îmi spun că sunt în urmă, astfel încât să nu mă complac şi să nu-mi pierd concentrarea. E momentul când trebuie să vorbeşti cu tine deşpre ce vrei să faci.

Şi, bineînţeles, acord o atenţie deosebită punctului dintr-un tiebreak care precede un punct de set. Un Punct-Trambulină dintr-un tiebreak (de exemplu, 5-3) e aproape întotdeauna subapreciat la nivel de club şi, câteodată, la nivel profesionist. Poate să mă propulseze (sau pe adversar) în poziţia de a câştiga setul sau meciul. Nu vreau să fac greşeli stupide, nu vreau să risc inutil. Sufocă-ţi adversarul ca un şarpe boa constrictor. în acest moment crucial dintr-un meci, când poţi să ajungi la un punct de set, asigură-te că ai controlul asupra jocului tău şi că gândeşti corect.

7. Încheierea *unui* meci

Poate să pară deplasat să includ tactici despre încheierea unui meci într-un capitol intitulat „Cele şapte puncte de avantaj ascunse”. în definitiv, ce e atât de ascuns în oportunitatea pe care o ai când serveşti pentru punctul de meci? Recompensa e evidentă: câştigarea meciului.

Deşi recompensa e evidentă, pericolele nu sunt. încheierea unui meci este un moment delicat pentru jucătorul care are această şansă.

De obicei, jucătorii amatori, într-un astfel de moment, au una din două atitudini: presupunerea că treaba e aproape terminată şi victoria e asigurată, sau o uşoară teamă că nu vor fi în stare să ducă la bun sfârşit jocul.

Mai periculos chiar decât aceste două atitudini este ceea ce se întâmplă dincolo de fileu, cu jucătorul care e în pericol *să fie eliminat.* Una dintre cele mai frecvente greşeli pe care le fac jucătorii de tenis este de a-şi subaprecia adversarul care e pe cale să piardă meciul. Este o prelungire a sindromului Ursul Rănit. Acel jucător e o armă mortală. Adesea va da tot ce e mai bun din jocul său, chiar când tu eşti la un pas de câştigarea meciului. Ţine minte mereu: *Un peşte se zbate mai tare când îl apropii de barcă!* La fel face şi un jucător de tenis (de orice nivel).

Indiferent de ceea ce a făcut adversarul tău mai devreme în meci, aşteaptă-te la ce e mai rău. Asta înseamnă să te aştepţi ca el să dea tot ce e mai bun din el. Trebuie să presupui că o să fie mai rapid şi mai puternic, să lovească mai adânc, făcând mai puţine greşeli. O să încerce să se lupte

din răsputeri pe măsură ce tu încerci să-l pui la pământ.

Felul meu de a mă pregăti pentru asta este să mă mint puţin (din nou). îmi spun că eu sunt cel care are probleme. Că eu sunt cel care trebuie să muncească pentru a salva meciul. Că eu sunt cel care trebuie să fie cel mai vigilent. Vreau să simt că, exact când sunt pe cale să câştig, mă aflu în cel mai periculos moment. De asemenea, îmi amintesc să mă aştept ca adversarul meu să scoată din mânecă cel mai bun joc al său. Nu vreau să fiu surprins de eforturile sale extraordinare.

O să mă asigur că-mi stăpânesc emoţiile ţinându-mi sub control respiraţia şi jocul de picioare (Metodele de control a emoţiilor numărul 1 şi numărul 2). N.M.G. este mottoul meu. Nu vreau să mă lălăi, dar vreau să mă asigur că am controlul asupra stării mele mentale şi emoţionale înainte de disputarea unui punct.

Şi când începe disputarea punctului, mă întorc la conceptele mele de bază în ceea ce priveşte câştigarea unui meci: fără greşeli, fără puncte cedate, fără lovituri prosteşti. *Vreau ca adversarul meu să muncească din greu pentru a-şi câştiga punctele. Vreau să le merite.*

Donează pentru cauze nobile, nu pentru adversarul tău!

Unul dintre elementele de bază cu care eu abordez un meci de tenis (şi în special Punctele de avantaj ascunse) este să fiu foarte zgârcit când vine vorba de a-i ceda pûncte adversarului meu.

Muncesc din greu să-mi stăpânesc puterea de concentrare şi să mă asigur că înţeleg dinamica meciului. Cele şapte puncte de avantaj ascunse sunt momente repetitive de lovire a mingii, pe care vreau să le conştientizez pe deplin.

Vreau să-l determin pe adversarul meu să facă ceva *special* pentru a câştiga punctul sau game-ul. Mă pregătesc pentru ce e mai greu şi încerc să dau dovadă de cea mai mare concentrare posibilă şi de cea mai inteligentă abordare a jocului. E important primul punct al unui game? Da. Este important un game jucat la 3-2? Bineînţeles. Toate game-urile sunt importante. Dar pentru mine, cele Şapte Puncte de avantaj ascunse sunt punctele care au cel mai mare potenţial de câştig, fiind, în acelaşi timp, cele mai neglijate sau subapreciate, *mai ales* de către jucătorii amatori.

Dacă le recunoşti atunci când apar în timpul meciurilor tale şi reacţionezi aşa cum am sugerat, vei câştiga mai des. Vei profita de dinamica momentelor de lovire a mingii în meci. îmbunătăţeşte-ţi rezultatele în această direcţie şi îţi vei îmbunătăţi rezultatele în ceea ce priveşte victoria.

în continuare: Ce să faci când loveşti defectuos.

10

Pauza unui jucător: Remedierea loviturii

Jucătorii de turneu care sunt cotaţi în Top 20 sau 25 au câteva meciuri pe an când sunt în

formă. într-o formă excelentă. Când nimeni din lume nu o să te bată în acea zi. Când nu simţi nicio presiune şi ştii că o să câştigi. Când racheta ta loveşte mingea cu o fineţe şi o forţă care aproape te fac să râzi (sau să plângi, pentru că nu ţi se întâmplă prea des).

Când *într-adevâr* se întâmplă, speri să se întâmple în finala unui mare şlem. Aşa i s-a întâmplat lui Sampras, împotriva lui Agassi, la US Openul din ’90. Nimeni nu avea cum să-l bată pe Pete în ziua aceea. Şi mai târziu în seara aceea, la o cafea, asta spunea. Michael Stich împotriva lui Becker la Wimbledonul din *91. Boris putea foarte bine să fi stat acasă, StiJi era într-o formă de zile mari.

Câteodată, te menţii în formă mai mult de un meci. Mi s-a întâmplat asta în timpul verii lui ’89. A început în Germania de Vest, unde am câştigat ambele meciuri la simplu în Cupa Davis. Tocmai câştigasem turneul din Memphis în primăvară. Apoi am început să fiu într-o formă de invidiat. Am câştigat turnee în

Stratton Mountain, Vermont; Livingston, New Jersey, şi Cincinnati. Pe parcurs, i-am învins pe Jim Pugh, David Wheaton, Jim Courier, Boris Becker, Michael Chang, Pete Sampras şi Stefan Edberg. La un moment dat, recordul meciurilor mele era de 17 la O. Am devenit primul jucător după Becker, în 1986, care a câştigat trei turnee consecutive. Făceam ravagii.

Apoi, am pierdut în prima rundă a US Openului. Emoţii? Nu. Intoxicaţie alimentară. Mâncasem nişte fructe de mare stricate cu o

noapte înainte de meciul cu Todd Witsken. Am avut ghinion, dar tot m-am ţinut tare după Open. Două săptămâni mai târziu, am ajuns în finala de la Los Angeles şi apoi am câştigat turneul din San Francisco. A fost o vară excepţională şi un an de neuitat – cinci victorii în turnee, plus câştigurile din Cupa Davis. Asta înseamnă să fii cu adevărat în formă. Dar nu se întâmplă prea des şi, de obicei, nu ţine prea mult.

Zona interzisă: Ce să faci când ai zbârcit-o

De obicei, când un meci e în desfăşurare, există un du-te-vino al calităţii jocului tău. Se aplică tuturor, indiferent de nivelul la care sunt. Dinamica este în permanentă schimbare. Un jucător la simplu rar joacă la cel mai înalt potenţial al său (adică este în formă) pe toată perioada competiţiei. Jocul tău variază ca eficienţă şi siguranţă. Câteodată vezi şi loveşti mingea fără probleme. Apoi, dintr-odată, ai zbârcit-o cu ceva şi nu mai eşti bun de nimic.

Această carte nu are scopul să te înveţe cum să-ţi îmbunătăţeşti loviturile. Dacă vrei asta, du-te la un bun antrenor profesionist. El poate să vadă exact care e partea ta slabă. Poate să-ţi evalueze mişcarea de lovire a mingii şi să-ţi dea câteva sfaturi concrete despre cum să o îmbunătăţeşti. Eu vreau să-ţi ofer nişte ponturi despre ce poţi face in *timpul* unui meci, când o dai în bară cu un anume tip de lovitură. S-ar putea să începi să faci greşeli pe primul serviciu. Poate că loviturile cu pământul, date cu forehandul, sunt defectuoase

sau nimeresc fileul.

Indiferent de problemă, e bine să ai o idee sau o imagine mentală pe care s-o poţi folosi pentru a-ţi redresa lovitura înainte să te coste meciul. Acestea sunt ponturi care pentru mine au funcţionat, de-a lungul anilor, şi au fost eficiente şi pentru jucătorii de la taberele mele de tenis. Dar, la fel ca în cazul multor ponturi despre care citeşti sau auzi, unele vor fi eficiente pentru jocul tău, altele s-ar putea să nu fie. Data viitoare când o zbârceşti, încearcă aceste metode şi vezi dacă îţi sunt de ajutor.

Forehandul defectuos

Dacă e o lovitură care le place majorităţii jucătorilor amatori, aceea e lovitura cu pământul, dată cu forehandul. Poate să nu fie grozavă, dar e mai bună decât restul loviturilor lor. Eviţi reverul, pentru a lovi cu forehandul. Stai departe de fileu pentru a executa acest tip de lovitură. Ai mânca şi micul dejun cu ea dacă ai putea. Aşa că, atunci când începe să scârţâie, ai încurcat-o.

Mai bine mai târziu decât niciodată? Greşit!

Există o mulţime de lucruri care te pot face să ratezi orice tip de lovitură, iar forehandul nu este o excepţie. Fără îndoială, cel mai sigur lucru pe care-l poţi face pentru a o redresa atunci când scârţâie este să verifici mişcarea rachetei. O aduci înapoi la timp? Probabil că nu. Mai mult ca sigur o aduci înapoi prea târziu. Iar motivul este, de

obicei, justificabil. Avem tendinţa să devenim delăsători sau neglijenţi cu acele mişcări care ne plac. Hei, ştim că putem lovi cu forehandul. N-are sens să ne stresăm.

Când revii târziu cu racheta (când mingea aproape te-a atins), tot restul mişcării este dat peste cap-jocul de picioare, echilibrul, sincronizarea şi opţiunile. Asta se poate întâmpla din cauza neglijenţei, a delăsării, a oboselii sau a loviturii forţate a celuilalt jucător. Când te trezeşti că ratezi lovitura cu forehanded, concentrează-te *imediat* să revii mai din timp cu racheta.

„E **la fileu.** Fu **pregătit!”**

Ar trebui ca racheta ta să fie din nou pe poziţie când mingea care ţi se retumează e la fileu. Când trece de fileu, ar trebui să fii pregătit. Se poate să revii prea devreme cu racheta? Probabil. Dar mai bine prea devreme decât prea târziu. La fiecare jucător care revine cu racheta prea devreme, există 100 care revin cu ea prea târziu. Când meciul e în desfăşurare şi, dintr-odată, vezi că o dai în bară cu forehandul, spune-ţi: „E la fileu. Fii pregătit!”

Supărarea pe rever

Majoritate jucătorilor amatori au aşteptări scăzute pentru loviturile lor cu pământul pe rever. Se aşteaptă la un anumit nivel (modest) de randament şi sunt dispuşi să tolereze greşelile, până la un punct. Acel punct diferă de la jucător la jucător, dar se termină de obicei cu următoarea declaraţie scuipată printre dinţi: „Ştiu că nu am un rever prea bun, *dar asta e ridicol!”* Este

„supărarea pe rever”. Câţiva jucători de categoria C au un rever atât de slab, încât nici măcar nu-şi dau seama când greşesc. Totuşi ei reprezintă excepţia.

Atunci când reverul tău devine atât de slab încât îl eviţi chiar şi cu scuza de a merge după prosop, este timpul să faci ceva în legătură cu asta. Cea mai bună formă de verificare, din punctul meu de vedere, vizează cât de mult vrei tu de fapt să obţii din lovitura cu pământul pe rever.

NU-I CERE UNUI CÂINE JIGĂRIT SĂ ZBOARE

Cu toţii avem tendinţa de a cere mai mult decât ne oferă lovitura. în ceea ce priveşte loviturile cu pământul pe rever, a cere chiar şi puţin mai mult decât putem înseamnă, de obicei, o greşeală. Jucătorii amatori cu un rever dubios (dacă al tău este bun, felicitări!) au tendinţa de a încerca să **fAcă** mai mult cu această lovitură, *în special sub presiune.*

Aşa cum am menţionat în capitolul 8 („Cum să distrugi planul de joc al adversarului tău”), este foarte eficient să vii la fileu pentru un rever slab pur şi simplu, pentru că reacţia obişnuită a celuilalt jucător este să intre în panică, să încerce să lovească cu reverul ăla nenorocit mai bine decât au lovit în toată viaţa lor. Rezultatul? Atacantul nici trebuie măcar să aducă racheta la fileu. Reverul oponentului se autodistruge.

Atunci când reverul începe să-ţi facă mai mult rău decât de obicei, temperează-ţi aşteptările. Nu mai încerca să facfcu el mai mult decât poţi în

mod rezonabil.

Trece mingea peste fileu. Ţine mingea în joc. Mergi pe poziţionare şi nu pe forţă. Păstrează-ţi sângele rece când reverul tău este atacat. Trimite mingea şi forţează-ţi adversarul s-o mai lovească măcar o dată.

Dacă te pun în faţa unui tun de aruncat mingi şi îţi spun doar să încerci să dai mingile peste fileu şi în teren cu reverul nu vei avea nicio problemă. De ce? Pentru că ai încerca doar să dai mingea peste fileu şi în teren. Atunci când reverul tău te trădează în timpul meciului, aminteşte-ţi sccpul. Dă mingea peste fileu şi în teren. Acesta trebuie să fie scopul tău. Vei reuşi asta şi reverul va începe să se îmbunătăţească.

Serviciul tău se înrăutăţeşte

Atunci când serviciul tău slăbeşte, este cea mai frustrântă dintre ratările posibile, pentru că nu poţi da vina pe nimeni altcineva decât pe tine însuţi pentru această problemă. Atunci când reverul, forehandul, voleul sau smeciul se destramă, cel puţin te poţi uita peste fileu şi poţi da vina pe adversar. Ei au lovit mingea înainte ca tu s-o dai în bară, nu-i aşa? Nu la fel stau lucrurile şi cu serva. Tot ce a făcut adversarul a fost să stea acolo. Greu să dai vina pe ei pentru dubla ta greşeală atunci când pur şi simplu doar stau acolo.

(Observaţie: nu subestimez efectul pe care „a sta pur şi simplu acolo” îl poate avea. Nu uita că Chang l-a învins pe Lendl în sferturile French Open „pur şi simplu stând acolo”. La punctul de meci, Michael avea crampe atât de puternice,

încât abia putea să se mişte. Pentru a restrânge unghiurile din care servea Lendl, Chang s-a oprit pe linia de serviciu. Marele Lendl s-a prăbuşit. A ieşit din French Open prin dublă greşeală. Era o strategie incredibilă care a avut un efect psihologic incredibil. Deci există excepţii, dar, în general, nu poţi să dai vina pe nimeni altcineva pentru greşeala ta de serviciu în afară de tine.)

UITĂ-TE ÎN OGLINDĂ – ÎL VEZI PE PETE SAMPRAS?

începe să corectezi o problemă în timpul unui meci amintindu-ţi asta. Este posibil ca cel mai bun serviciu al tău să nu fie atât de bun pe cât crezi că este. Nu este un tun. Nu este o maşină de lovit aşi. Şi nu merită să rişti o dublă greşeală pentru el. Şi asta rişti să faci. Majoritatea jucătorilor amatori (în special bărbaţii) consideră că, dacă aruncarea, întinderea, unghiul de lovire şi lovitura le ies bine, au un superserviciu. Aşa că urmăresc acel monstru imaginar cu orice cost.

Uite un exemplu despre cum funcţionează. La nivel de competiţii de amatori, momentul cel mai comun pentru o dublă greşeală este după un as. Motivul? Jucătorul care serveşte acel as este îndrăgostit de lovitură şi puzzle-ul este rezolvat. „Hei, a început să-mi iasă!” Poc. Greşeală. Poc. Greşeală. Dublă greşeală după as. Care a fost accidentul, dubla greşeală sau asul?

Recomandarea mea este să fii foarte sincer cu serva ta. în ceea ce priveşte serva mea, câteodată reuşesc din prima şi îmi poate aduce câţiva aşi. Dar de multe ori ştiu că trebuie să o

gestionez. Nu o să-l dea pe spate pe adversarul meu şi detest să donez puncte. Aşa că sunt realist în ceea ce priveşte ce pot obţine cu primul meu serviciu. Şi ţi-am spus cum este al doilea serviciu al meu – cel mai prost. Aşa că nu îmi încoredez muşchii încercând să-i arăt celuilalt jucător cât de „tare” este serva mea. Şi nici tu nu ar trebui să faci asta.

Schimbă viteza dintr-a patra într-a treia

Atunci când începi să ratezi primul serviciu, vreau să schimbi viteaza. Să zicem că serva ta „maximă” este viteza a patra. Atunci dai tot ce ai şi nimereşti o lovitură bună. Se întâmplă deseori ca un jucător care ratează acel serviciu să *continue* să îl rateze, pentru că nu vrea să dea înapoi în faţa provocării. Continuă să dea cu capul de pragul de sus, sperând că serva le va ieşi. Uită de asta! Schimbă viteza. Nu brusc, trecând dintr-a patra în prima, ci dintr-a patra într-a treia. Schimbă viteza uşor. Nu încerca să faci prea mult. Uită de as. Uită de câştigătorul serviciului. Pregăteşte-te să începi punctul fără greşeală sau dublă greşeală.

Asta înseamnă că trebuie doar să-i faci un vânt peste fileu? Nu. Asta însemnă a reduce viteza până la viteza întâi. îţi aduci aminte când Mecir a făcut toate acele duble greşeli şi a început să servească de sub mână? A trecut dintr-a patra în prima. Mental, trebuie să reduci doar până la viteza a treia. Trimite nişte mingi bune şi intră în ritm. *Apoi* intră înapoi într-a patra. îţi vor plăcea rezultatele.

Voieut care **se evapora**

Cu cât este mai uşor voleul, cu atât mai leneş devine jucătorul. Priveşte jucătorii de pe terenurile unde joci tu. Atunci când cineva primeşte o lovitură care abia trece peste fileu, devine leneş sau pasiv. Aşteaptă ca mingea să ajungă. Nu se mişcă în faţă. Presupun că va fi uşor. Şi, desigur, ratează lovitura. De obicei cu o lovitură largă, dată în ultima secundă, şi care iese de pe teren sau se opreşte în fileu.

Mergi după minge

Cu cât eşti mai aproape de fileu, cu atât este mai mare şansa de a lovi un voleu câştigător – fileul este un factor mai puţin important, ai unghiuri mai bune pentru lovitură şi ai mai mult teren advers în care să loveşti. Nu aştepta niciodată mingea să vină la tine. Asta nu este poşta. Nu aştepţi o livrare. în tenis, trebuie să mergi să ridici personal coletul. Şi acest lucru este cu atât mai adevărat pentru un voleu. Cu cât dai lovitura mai repede, cu atât mai bine. Un pas sau doi în plus mai aproape de fileu vor îmbunătăţi considerabil procentajul de voleuri reuşite.

Aşa că, atunci când urmează să dai un voleu, apropie-te de fileu. Fiecare pas pe care îl faci mai aproape de fileu îţi îmbunătăţeşte şansele de reuşită. Uită-te la John McEnroe sau la Stefan Edberg. Ambii finalizează puncte apropiindu-se atât de mult de fileu, că ar putea să-l atingă cu limba. Şi fac acest lucru cu o rapiditate foarte mare, ca un uliu care se repede asupra prăzii.

Smeciul care *nu* este conform aşteptărilor

Aşadar, mi-ai urmat sfatul şi acum eşti exact lângă fileu pentru voleuri. Doar că nu ai ocazia de a trimite voleuri pentru că adversarul tău îşi dă seama că eşti atât de aproape, încât chiar şi loviturile cu muchia rachetei tale pot trece pe o te fileu pentru lovitura câştigătoare.

Aşa că începe să dea lovituri înalte şi acum nu îţi reuşesc smeciurile. Le dai în fileu. Le dai foarte adânc. Se îndepărtează atât de mult încât ar ieşi chiar dacă ai juca la dublu.

Plasează-te bine

Atunci când se întâmplă acest lucru, este din cauza faptului că te gândeşti la „forţa" loviturii în loc de „zona" de plasare. Majoritatea smeciurilor care vin spre tine te fac să ai ca scop încheierea punctului, lovitura câştigătoare. Din nou, este capcana de a cere mai mult unei lovituri decât poţi aştepta în mod rezonabil de la ea. Dacă smeciul tău devine nesigur în timpul meciului, trebuie să te reorientezi. Nu mai încerca să faci atât de mult cu el. Nu mai gândi „Trebuie să termin punctul". Alege *plasarea,* şi *im forţa loviturii.* Vei avea rezultate imediate pentru că ai scăpat de presiunea de a lovi tare. Lovitura va fi mai ritmică, mai lejeră şi mult mai eficientă.

Cum să joci când bate vântul

Vântul îţi poate afecta loviturile pentru că are efect asupra minţii tale. Dacă nu te simţi în largul

tău pe vânt, iată câteva idei care te vor ajuta să-i neutralizezi efectele negative.

Soarele este cel mai important factor care trebuie luat în considerare atunci când decizi ce parte a terenului vrei să alegi. Aşa cum am menţionat în capitolul 6 „începe inteligent”, dacă soarele este o problemă, încep meciul cu el în spate astfel încât adversarul meu să-i facă primul faţă. Dar dacă soarele nu este o problemă (noaptea sau când nu este în raza vizuală), vântul este următorul factor de luat în considerare. Dacă acesta bate de la nord la sud (dinspre o linie de fund spre cealaltă), voi alege să încep meciul cu vântul în faţă. Primul game este destul de tensionat şi fără forţa vântului care îmi prelungeşte loviturile. Când lovesc împotriva vântului, dacă dau out am şansa ca vântul să-mi împingă puţin mingea înapoi în teren.

2. Aruncă mingea puţin mai jos

O minge de tenis nu cântăreşte mult. O zi în care bate vântul poate să o facă să pară o frunză care zboară de colo-colo, în special atunci când arunci. Dacă vântul începe să-ţi afecteze serva, aruncă mingea mai puţin. Redu înălţimea cu câţiva centimetri (sau mai mult) şi vei reduce şi efectul vântului.

3. SCURTEAZĂ-ŢI LOVITURILE

Acelaşi lucru este valabil şi pentru loviturile cu pământul atunci când joci pe vânt. încearcă să-ţi compactezi loviturile şi concentrează-te pe un contact bun. Vei reduce numărul de lovituri ratate

şi vei creşte numărul de lovituri care vin înapoi peste fileu într-o zi cu vânt.

în cele din urmă, adu-ţi aminte că, dacă vântul îţi strică viaţa de tenisman, trucul cel mai bun împotriva acestuia este să-ţi construieşti un teren acoperit. Apoi, invită-mă şi pe mine să jucăm. Nici mie nu îmi place vântul.

Un ultim lucru despre jocul de picioare

Sfaturile sunt sfaturi. Vei găsi sfaturi în revista *Tennis* care funcţionează pentru tine şi i le vei spune şi unui prieten. Acest lucru nu-l va ajuta cu nimic. Jucătorii sunt atât de diferiţi în ceea ce priveşte competenţele fizice, durata de timp în care joacă sau se antrenează şi nivelul de motivaţie, încât sunt rarisime ocaziile în care un sfat este bun pentru toată lumea. Dar este un sfat pe care am să ţi-l dau (din nou) care funcţionează cu toată lumea. Este acesta: jocul bun de picioare îţi îmbunătăţeşte tenisul.

Toate problemele pe care le ai cu loviturile au multe soluţii. Dar cel mai important lucru de verificat este jocul de picioare. Dacă este defectuos, acesta poate afecta fiecare lovitură a ta. *Sau* poate îmbunătăţi fiecare lovitură a ta. Ori de câte ori începi să ai probleme cu o lovitură, verifică-ţi jocul de picioare. Ştii cum să faci asta: stai pe vârfuri[28] (mingile picioarelor tale). Dacă rămâi graţios şi când eşti pe vârfuri, îţi vor creşte semnificativ şansele de a executa lovituri bune.

---

28 Joc de cuvinte. Expresia înseamnă şi „fii atent" -get on your toes, în original, (n.t.)

Antrenamentul nu te face perfect, dar ajută

Cel mai bun mod de a-ţi îmbunătăţi loviturile este să exersezi fiecare lovitură la care ai probleme atunci când te antrenezi. Majoritatea jucătorilor cred că vor deveni mai buni pur şi simplu jucând tenis. Joacă şi joacă, şi nu înţeleg de ce nu devin mai buni. Poate că antrenamentul nu te face perfect, dar te face mai bun.

în golf, dacă tot ce faci este să joci şi să nu loveşti mingea din groapa cu nisip decât în timpul jocurilor, nu îţi vei îmbunătăţi loviturile din groapa cu nisip. De fapt, probabil le vei înrăutăţi, deoarece, pe măsură ce ratezi, începi să ai emoţii legate de lovitură.

Antrenează-Te ca Jack Nicklaus

Cel mai bun jucător de golf din istoria jocului se pare că a fost şi cel care s-a antrenat cel mai mult. El se antrena cu un scop. Ştia la ce vrea să lucreze şi izola lovitura respectivă pe terenul de antrenament. Era foarte meticulos în rezolvarea problemelor care aveau loc în timpul unui meci şi le rezolva în timpul sesiunilor de antrenament.

Poţi să-ţi îmbunătăţeşti foarte mult jocul de tenis făcând acelaşi lucru. Lucrând la o anumită problemă, chiar şi pentru treizeci de minute *o dată pe lună,* vei avea rezultate extraordinare. Dacă vei face acest lucru de două ori pe lună, nu i să-ţi vină să crezi ce se poate întâmpla.

Cum să-ţi îmbunătăţeşti jocul?

1. Verifică mecanica mişcării de balans luând lecţii. Antrenorul profesionist de la clubul tău te va învăţa balansul corect.

2. Exersează ceea ce ai învăţat în timpul lecţiei. Utilizează un tun de mingi, panoul din spate sau un perete. Nu da din mâini ca nebunul fără un plan. începe prin a lovi uşor şi încearcă să rămâi consecvent. Joacă mici jocuri cu tine însuţi, încearcă să reuşeşti lovitura la care lucrezi de două ori la rând. Apoi de trei ori la rând. Izoleaz-o şi concentrează-te asupra ei. Când eram copil, pierdeam ore întregi lovind în panoul din spate şi în diverşi pereţi din Piedmont, California. Jucam meciuri întregi, dar imaginare de US Open împotriva unui Ilie Năstase imaginar. Peretele era Năstase şi era un antrenament pe cinste pentru că peretele nu rata niciodată.

3. Joacă cu o persoană pe care ştii că poţi s-o învingi fără prea mari eforturi. Caută oportunităţi în timpul meciului de a exersa lovitura pe care ai exersat-o cu peretele. Este posibil să pierzi. Nu-ţi face probleme. Dacă reverul tău este slab, asigură-te că nu îl eviţi în acest meci de antrenament. Dacă este vorba despre voleul cu reverul, *caută* ocazii de a lovi acest tip de minge. Jucătorii de club nu fac acest lucru pentru că se tem că prietenii lor vor afla rezultatele. Nu lăsa egoul tău să stea în calea progresului. Vei câştiga puncte cu ajutorul loviturilor tale îmbunătăţite în confruntarea cu acei prieteni.

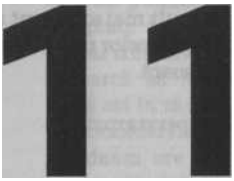
4. începe să loveşti în meciurile tale obişnuite. Vei afla că, în loc să te aştepţi la dificultăţi din partea unei lovituri slabe, o vei privi

cu din ce în ce mai multă încredere. Atât lovitura ta, cât şi atitudinea ta legată de lovitură vor fi mai bune.

5. Joacă împotriva cuiva care este mai bun decât tine şi care te va învinge. Dacă joci mereu doar cu amicii tăi, şi jocul tău vor ajunge pe pilot automat. Joacă cu cineva mai bun şi va trebui să dai tot ce ai mai bun din tine. Trebuie să munceşti din greu, să gândeşti mai mult, să alergi mai mult şi *tot vei pierde.* Minunat! De-asta eşti aici. îţi va fi de folos când vei relua jocul cu adversarii tăi obişnuiţi.

Dacă vei fi puţin mai atent atunci când te antrenezi, vei avea roade bogate cu jocul tău. Este mult mai amuzant să câştigi decât să pierzi, iar îmbunătăţirea celor mai slabe puncte ale tale va face victoria mai uşoară.

In continuare: Cum să furi de la superstaruri.



învaţă de la legende

Superstarurile tenisului dau dovadă de competenţe fizice care sunt aproape de necrezut. în tinereţea sa, coordonarea mână-ochi a lui John McEnroe era la fel de bună cu a oricărui sportiv din lume – dacă te-ai uitat vreodată cum se joacă o pisică cu ghemul (sau cu un şoarece), mâna lui John pe rachetă avea aceeaşi graţie delicată şi acelaşi scop fatal. Condiţia fizică impresionantă a lui Boris Becker l-ar fi făcut un superstar în oriqs

sport pe care l-ar fi ales. La începutul carierei sale, atunci când se arunca după lovituri, aproape că a făcut tenisul un sport de contact. Boris ca fundaş celebru, rege al home run-urfior sau erou de baschet? Nicio problemă. Şi ce să mai zicem de Andre Agassi? Cum poate prelua un jucător mingea atât de repede şi cum o poate lovi atât de tare? Sincronizarea sa este mai bună decât un Rolex. Acelaşi nivel de dotări fizice fenomenale se aplică la toţi cei mari: Sampras, Edberg, Connors şi alţii.

Prin urmare, poţi învăţa ceva de la ei? La urma urmei, sunt dotaţi de la natură cu competenţe fizice la care majoritatea oamenilor abia îndrăznesc să viseze. Nu poţi să „înveţi" un dar de la natură, nu-i aşa? Ba da, poţi. Dar nu neapărat aşa cum crezi. Evident, anumite reguli mecanice de bază se aplică la toate nivelurile tenisului – roteşte-ţi umerii, foloseşte-ţi picioarele, fii cu ochii pe minge. Toate sunt lucruri pe care le-ai mai auzit.

Mi-ar plăcea să te gândeşti la alt aspect când vine vorba de a învăţa de la aceste superstaruri. Şi anume: atitudinea şi tactica lor din timpul meciului şi cum se aplică acestea tenisului pe care îl joci tu.

Nu uita că foarte puţine reguli se aplică tuturor. Ceea ce funcţionează pentru tine este posibil să nu funcţioneze şi pentru alţii. Gândindu-te la ce aduc aceste superstaruri jocului lor, adu-ţi aminte că au reuşit adesea cu abordări diferite. Studiază ceea ce fac şi caută ceea ce-ţi poate îmbunătăţi propria abordare, ţinând cont de stilul

tău de joc şi de temperamentul tău.

Andre Agassi

Este un adevărat spectacol ori de câte ori intră în scenă AA. Haine colorate şi strălucitoare. Păr la fel. Este ca un star rock. I se trece cu vederea înfăţişarea doar pentru că, atunci când vine vorba despre tenis, produsul finit este ireproşabil.

Nu am văzut niciodată pe cineva de statura lui să prindă atât de bine mingea. Este incredibil. Are pur şi simplu stofă de tenisman de top. Datorită ei, îţi creează imediat o stare de angoasă pentru că ştii că loveşte mingea de oriunde şi controlează jocul. Atunci când jocul îi merge bine, te fâţâie înainte şi înapoi pe teren după bunul său plac. Nu e deloc amuzant să joci cu Andre când e în formă.

Este, de asemenea, şi un tip care mizează pe emoţie. Dacă se simte bine din punct de vedere mental, emoţional şi fizic, iar lucrurile merg bine pentru el, este cu siguranţă cel mai bun jucător din lume. (în afară de Jim Courier care, atunci când este în formă, este şi el cel mai bun jucător din lume. Doi jucători care sunt cei mai buni din lume? Corect. Cred că una dintre marile rivalităţi ale anilor 1990 va fi cea dintre Agassi şi Courier, doi sportivi fenomenali care se cunosc de mult timp. Se înfruntau când erau juniori în tabăra Nick Bollotieri. Pe teren, când joacă unul împotriva celuilalt, nu au nicio milă. Atunci când se vor întâlni în finala unui eveniment de şlem – şi nu

cred că va mai dura mult de acum[29] – opreşte-te din ceea ce faci şi uită-te la televizor. Va fi sânge pe teren la sfârşitul înfruntării.)

Unul dintre punctele forte ale lui Andre este capacitatea sade a prelua o minge extrem de rapid, când este în urcare. Şi Connors a făcut asta pe parcursul carierei sale, dar Andre o preia mai repede şi o loveşte mai tare. Felul în care o face este aproape imposibil de copiat, altfel mulţi profesionişti ar face-o. De multe ori, loviturile sale cu pământul sunt practic pe jumătate voleuri, atât de aproape de pământ le loveşte. Totuşi, ideea de bază este ceva ceea ce trebuie să reţii pentru propriul tău joc.

A prelua mingea devreme înseamnă a o trimite adversarului mai devreme şi mai puternic. Este devastator să loveşti mingea către Andre, iar acesta să ţi-o trimită înapoi bombă înainte să termini mişcarea rachetei. Atât de repede pare că se întâmplă. Nici adversarii tăi nu vor fi prea încântaţi dacă mingea se întoarce la ei prea repede.

Pentru propriul tău joc, nu te gândi să loveşti mingea devreme. Gândeşte-te cum să loveşti *mai* devreme. în mod obişnuit ai aştepta ca minge să ajungă în terenul tău, să sară, să se ridice şi să înceapă să coboare înainte să o loveşti, sub punctul de înălţime maximă al arcului traiectoriei sale. Asta pentru că e mai uşor să loveşti aşa; se mişcă mai încet şi ai avut mai mult timp să ajungi la ea. Dar această strategie îi acordă şi

29 Prima ediţie a cărţii a fost publicată în urmă cu 21 de ani, în 1992. (n.r.)

adversarului tău timpul necesar să se pregătească, să atace sau să recupereze, înseamnă şi că trebuie să loveşti mai tare pentru a impune ritmul sau pentru profunzime, pentru că mingea pierde din viteză până în momentul în care o loveşti.

Prin urmare, gândeşte-te la „mai devreme”, şi nu la „devreme”. Uite cum trebuie să începi.

Când primeşti o minge care vine lung spre tine, reacţia naturală este să te dai în spate şi să aştepţi ca mingea să atingă terenul înainte de a o lovi. în schimb, forţează-te să te duci după minge şi să o loveşti puţin mai devreme – cu zece procente mai devreme. La antrenament, fă-ţi un scop din asta. Caută mingi la care ai fi mai leneş în mod obişnuit. Apropie-te de ele şi loveşte-le cu zece procente mai devreme decât ai face-o în mod obişnuit *după* ce începe coborârea.

Obişnuieşte-te cu lovitura şi începe să cauţi ocazii de a lovi mingea chiar în punctul maxim al arcului. Acum vei vedea rezultatele (atât bune, cât şi rele). Vei face multe greşeli, dar, pe măsură ce o să ţi se pară mai confortabil să loveşti mingea mai devreme, vei vedea cum se întoarce mai tare, mai lung şi mai rapid.

Celălalt lucru pe care trebuie să-l observi la Andre când te uiţi cum joacă este felul în care picioarele şi racheta sa se mişcă împreună tot timpul. Nu se mişcă separat şi nici ale tale nu ar trebui să se mişte. Nu mişca picioarele ca apoi să tragi brusc racheta în poziţie. Proasta sincronizare este garantată. Aceasta este o idee de bază, iar Andre este cel mai elocvent exemplu pentru modul

ei de realizare. Când îl vezi jucând la televizor, priveşte cum îşi pregăteşte din timp racheta.

Atunci când Andre loveşte larg pe oricare dintre părţi, racheta sa se mişcă înapoi aproape imediat. Atunci când primeşte serve, racheta i se mişcă înapoi chiar când adversarul său atinge mingea cu racheta lui. Este motivul pentru care poate prelua mingea atât de devreme şi cu atâta precizie – pregătirea rachetei este excelentă. Este neîntrecută în turneu.

Lecţia învăţată de la Agassi

1. Antrenează-te să loveşti mingea cu zece procente mai devreme pentru lovituri cu pământul care să aibă un efect devastator.

2. Mişcă-ţi racheta şi picioarele simultan.

Rezultatele se vor putea observa în scorurile tale. Cine ştie, poate vei vrea chiar să îţi vopseşti părul. Crede-mă, dacă m-ar face să dau loviturile cu pământul pe care le dă Agassi, eu aş face-o.

Ivan Lendl

Ivan Lendl loveşte mingea mai tare şi *cu mai multă acurateţe* decât orice jucător de pe planetă. Pur şi simplu, sare puful de pe minge. Diferenţa majoră dintre el şi Agassi este că Lendl este la l-2 metri în spatele liniei din spate atunci când face contactul. Andre este adesea *înăuntrul* liniei de fund, astfel încât loviturile sale ajung la tine mai devreme, iar jocul se mişcă mai rapid. Dar există alte trei elemente în jocul Terminatorului pe care vrei să le integrezi în propriul tău joc.

în primul rând, Ivan este cunoscut pentru consecvenţa sa. Este ceva la care lucrează din

greu chiar de la începutul meciului. Aşa cum am menţionat, când intră pe teren şi joacă primele game-uri, nu ratează nicio minge. Asta pentru că loveşte la 65 până la 70 la sută din puterea sa. Trebuie să abordezi începutul propriilor tale meciuri în acelaşi fel. Stabileşte-ţi timpul, ritmul şi încrederea în sine înainte de a creşte forţa.

în al doilea rând, Ivan are un punct favorit pe teren care este oarecum movila sa personală de aruncător[30]. Ai observat cum îi place să se mişte cam cu un metru spre stânga din centrul liniei de fund? De fapt, îşi pregăteşte reverul puţin (câteodată mai mult decât puţin). Pur şi simplu îi place să se fixeze acolo şi să înceapă să dea forehanduri. De acolo, îi place să te facă să te mişti înainte şi înapoi unde deschide el terenul.

Când am jucat cu el, s-a fixat în locul respectiv şi a început să mă alerge la dreapta şi la stânga, din ce în ce mai larg. în cele din urmă, dădeam o lovitură scurtă, iar el lovea un punct câştigător. Se simte foarte confortabil şi puternic în acea poziţie.

în jocul tău, caută punctul de pe teren care te lasă să dai lovitura ta preferată şi încearcă să ajungi acolo. Dacă îţi place forehandul, găseşte-ţi propria movilă de aruncător şi dă-i bătaie. Dacă este voleul de forehand, începe să cauţi *cu adevărat* oportunităţi de a te apropia de fileu. Nu aştepta invitaţii speciale (o lovitură foarte slabă). Forţează puţin nota.

Movila mea de aruncător este puţin în spatele

30 în original, pitcher- jucătorul care aruncă mingea la baseball, (n.r.)

punctului în care linia de centru se uneşte cu linia de serviciu. Acolo pot să-mi pun în practică cea mai bună armă, lovitura scurtă prin apropiere de fileu cu forehandul în lateral stânga. întotdeauna urmăresc această lovitură. O consider cea mai valoară lovitură a mea, pentru că, dacă îmi iese de mai multe ori, meciul este al meu. Atunci când am şansa acestei lovituri, am mare încredere în ea. Majoritatea jucătorilor sunt la fel. Trebuie să ştii ce funcţionează la tine şi apoi să încerci să te plasezi pentru acea lovitură.

Un alt element la care Ivan este maestru este avantajul. Este posibil să fie cel mai bun din lume la a rămâne în frunte atunci când reuşeşte să se detaşeze.

Şi unul dintre motivele pentru care este bun la asta este acela că îşi asumă riscuri inteligente atunci când conduce. Fără lovituri foarte riscante, ci cu lovituri care îl presează pe adversar, din unghi, mai puternice. îi place să beneficieze de inerţia avantajului pe care îl are crescând nivelul şi raza jocului său. Face acest lucru într-un mod măsurat şi calculat. Când este la conducere, presiunea pe care o exercită este foarte clară, dar întotdeauna acţionează în limitele jocului său.

Atunci când conduce, începe să forţeze aşii mai constant şi mai încrezător, pentru că are încredere în al doilea său serviciu. Când răspunde la un serviciu, încearcă din răsputeri să pedepsească mingea, în special la a doua servă a adversarului său. Lendl în aşteptarea celui de-al doilea serviciu este ca şi cum ţi-ai invita soacra la cină. Ştii că nu o să fie plăcut. Ivan distruge

complet al doilea serviciu dacă este slab. Este unul dintre motivele pentru care nu l-am învins niciodată. Sunt forţat să încep cu un prim serviciu mai slab pentru a mă asigura că nu-i permit să vadă al doilea serviciu.

Cum te afectează pe tine ce face el? Când capeţi un avantaj, creşte presiunea pusă pe adversarul tău.

Nu fi neatent şi nu lovi larg. Preia oportunitatea de a forţa avantajul şi obligă-l pe adversar să dea lovituri mai dificile.

în cele din urmă, vreau să evidenţiez răbdarea uriaşă pe care o are Lendl în timpul jocului.

în anii ’80, a menţinut o disciplină mentală care se apropia de cea a lui Borg. Lendl nu se grăbea niciodată să ia punctul sau să dea lovitura. Era foarte metodic. Aproape toţi jucătorii amatori sunt exact opusul. Aceştia (adică *tu)* se impacientează. încearcă să dea lovitura câştigătoare prea curând. Vor să facă dintr-o lovitură scurtă prin apropiere de fileu mai mult decât trebuie să fie (lovitura prin apropiere o pregăteşte pe cea câştigătoare – nu trebuie să fie ea cea câştigătoare).

Urmăresc doi jucători de club jucând un punct şi, brusc;unul din ei încearcă să termine atunci când nu are niciun avantaj, nicio deschidere, niciun motiv pentru a face acest lucru. Doar au devenit nerăbdători. Lendl din anii ’80 ştia când să lovească. Era răbdător. De fapt, unul dintre motivele nentru care jocul său a avut de suferit în anii ’90 a fost faptul că nu mai este la fel

de răbdător cum era. Poate că abia aşteaptă să ajungă acasă la familia sa, dar clar nu mai are răbdarea pe care o avea.

Ce învăţam de la Lendl

1. începe meciul la 65 de procente din potenţialul tău de forţă.

2. Identifică zona care poate deveni „movila ta de aruncător" şi încearcă să ajungi acolo.

3. Obţine avantajul asumându-ţi riscuri inteligente.

Pune presiune pe adversarul tău atunci când conduci.

4. Fii răbdător. Nu forţa o lovitură care nu este acolo.

Ivan este nemaipomenit la menţinerea avantajului, dar nu este prea bun la a recupera atunci când este în urmă.

De fapt, la începuturile carierei sale, câteodată îndura cu stoicism când rămânea în urmă sau nu mai voia să joace. Fiecare jucător are tendinţele sale. Eu devin foarte precaut când sunt la conducere şi încerc să presez adversarul cu un tenis echilibrat. Lendl preferă să ridice nivelul jocului său. Merită să încerci asta în tenisul tău.

Boris Becker

Boris este un supersportiv complet, poate cel mai bun din tenisul pentru profesionişti. Poţi simţi setea lui de competiţie. De asemenea, prezenţa lui pe teren este una spectaculoasă. Prin aceasta, mă refer la faptul că joacă impresionant şi joacă impresionant *din toate punctele de vedere.* Are o artilerie grea şi, cu ea, pune constant presiune pe

tine. Este genul aici şi acum!

Serva lui Becker este uluitoare. Nu prea poţi să îţi dai seama de asta dacă te uiţi la televizor. Pur şi simplu, trece prin tine. în plus, dacă este în formă pe serviciul lui, acest lucru îi permite să îşi asume riscuri cu alte dimensiuni ale jocului său, pentru că ştie că revine cu lovitura sa ca o Ghiulea.

Spunând toate acestea, nici măcar nu am ajuns la partea puternică a jocului său: încrederea sa în sine. Când este în formă, este atât de încrezător în capacitatea sa de a reveni sau de a stabili cursul jocului, încât nu se îndoieşte niciodată de faptul că poate câştiga. Chiar dacă se supără pe sine, nu crede niciodată că adversarul este mai bun. Nu crede doar că te poate învinge cu punctele sale forte, crede că te poate învinge chiar cu slăbiciunile sale. încredere totală. Iar Boris seamănă cu Lendl atunci când este în avantaj. De fapt, merge chiar mai departe decât Lendl şi îşi asumă chiar mai multe riscuri.

Becker de bază

1. Crede în tine. Gândeşte pozitiv despre jocul tău şi despre capacitatea ta de a câştiga.

2. Atunci când eşti la conducere, încearcă-ţi norocul. Nu fi timid.

John McEnroe

Atunci când juca, mâinile lui John McEnroe aveau precizia, atingerea magică şi dexteritatea unui neurochirurg. A inventat şi a început să practice în mod obişnuit lovituri pe care alţi jucători le vedeau doar în vise. De exemplu, la

începutul anilor ’80, Mac venea câteodată lângă fileu în urma unei lovituri slabe prin apropiere de fileu, iar adversarul său dădea o bombă adevărată! De patru sau de cinci ori! De patru sau de cinci ori într-un joc, John se arunca cu disperare la pasă şi nu numai că ajungea cu racheta la ea, ci dădea o lovitură câştigătoare, uşoară şi pe lângă fileu. în prezent, acest lucru nu este predat de niciun antrenor de tenis din lume. încearcă. Crede-mă, dacă reuşeşti asta, nu este un accident.

Dar există două elemente tactice pentru care John era recunoscut şi care merită luate în considerare. în primul rând, McEnroe juca agresiv. îşi ataca direct adversarul. Atunci când era în formă, puteai să simţi presiunea chiar înainte de a lovi mingea, pentru că ştiai că va începe atacul. Voia să te vadă dându-i o pasă. Voia să vadă dacă îţi reuşeşte o pasă împotriva lui. Se apropia de fileu, pentru că ştia că este mai uşor ca tu să te pierzi pe linia de fund decât să se piardă el la fileu. Ştiai că John urmă să atace fără preget şi pe toate flancurile.

în al doilea rând, John McEnroe era flexibil. Dacă începeai să reuşeşti pase sau loburi împotriva lui, se adapta. Putea juca pe tot terenul dacă era necesar. Dacă îi dădeai o pasă, rămânea în spate şi înainta foarte selectiv. Jocul şi mintea sa erau foarte adaptabile. Era un jucător de tenis foarte inteligent şi avea un spirit de observaţie foarte dezvoltat. Era întotdeauna conştient de dinamica jocului şi căuta metode pentru a-ţi exploata slăbiciunile.

Atacul lui Mac

1. Sondează. Caută în mod agresiv slăbiciunile adversarului tău. Pune presiune pe ele.

2. Fii flexibil. Dacă ceea ce faci nu funcţionează, schimbă.

Unul dintre lucrurile remarcabile în jocul lui John era că minunatele sale competenţe de tenis erau completate de inteligenţa sa pe teren. Ştia ce are şi *cum să folosească asta în cel mai eficient mod pentru a-şi exploata adversarul.*

Stefan Edberg

Abordarea tactică a lui Stefan este opusă faţă de cea a lui McEnroe. El este un bun exemplu despre cum stilurile diferite pot fi la fel de eficiente. McEnroe te testează când are ocazia, încercând să găsească un punct slab şi să-l exploateze, venind către fileu, stând în spate, sondând încontinuu. Abordare lui Edberg este directă: „Servesc şi dau un voleu la fiecare punct, atacând în mod constant fileul. Dacă vrei să mă învingi, va trebui să faci asta cu mine la fileu”.

A lucrat la jocul său serviciu-voleu până când l-a făcut perfect. Mişcarea sa în afara serviciului este fenomenală. Când serveşte, sare în teren astfel încât să dea primul voleu din interiorul liniei de serviciu de cele mai multe ori. Şi nu ratează acel voleu.

Stefan poate să servească şi apoi să dea voleu de douăzeci şi două de ori consecutiv. Poţi să-i dai douăzeci şi două de pase curate. Ce va face în continuare? Numărul douăzeci şi trei va fi serviciu şi voleu. în timp ce McEnroe se va retrage pe linia

de fund şi va căuta altceva cu care să te lovească, Edberg te va obliga să dai lovitura aceea grea încă o dată. Şi încă o dată. Şi încă o dată. Trebuie să fii foarte bun pentru a-i da pase unui jucător ca Edberg tot meciul.

Nu se teme de nimeni. Chiar dacă primeşte pase în mod regulat, ştie că este mai bine lângă fileu. Se detaşează foarte tare când trebuie să decidă ce are de făcut în continuare. Compatriotul suedez al lui Edberg (şi eroul tenis men al coautorului meu), Bjorn Borg, stă lângă linia de fund la fel de mult cât atacă Stefan fileul. îşi ştia jocul şi încerca să te facă să-l învingi când juca pe punctele sale foite.

Stefan Edberg are, de asemenea, o capacitate foarte mare de a-şi ascunde punctele slabe. Are probabil unul dintre cele mai slabe forehanduri dintre toţi jucătorii care s-au clasat vreodată pe locul întâi din istoria jocului. în principiu, foloseşte un grip de rever pentru a da o lovitură cu pământul pe forehand. înţelege acest lucru şi are capacitatea de a limita daunele pe care le poate cauza.

Evită aceste daune în două moduri. Scoate forehandul din joc la serviciul său venind la fileu. în rest, când Stefan loveşte un forehand, nu încearcă să facă mai mult decât trebuie cu această lovitură. înţelege ce poate face cu ea şi nu încearcă să stoarcă mai mult din ea. Şi, în felul acesta, scapă. îţi aduci aminte de vechea zicală „Nu repara ce nu e stricat”? Ei bine, jocul său „nu este stricat” şi nici Stefan nu este. în 1990, a fost clasificat ca numărul unu şi a câştigat 1 995 901

dolari. Până în 1993, câştigase peste 13 000 000 de dolari. Poate acesta este motivul pentru care nu s-a deranjat să-şi îmbunătăţească forehandul.

De asemenea, tot ca Borg, Stefan Edberg îşi controlează pe deplin emoţiile. L-ai văzut vreodată enervându-se pe teren? Când se apropia de victoria finală a US Openului din 1992, era eu un break în urmă în setul al cincilea, atât faţă de Lendl în sferturi, cât şi faţă de Chang în semifinale. Expresia de pe chipul său nu era cu nimic diferită de cea de la începutul meciului. Nu puteai descifra nimic.

Ştie că ar fi un handicap pentru el dacă s-ar lăsa condus de emoţii. Deţine un control absolut şi, când te afli de partea cealaltă a fileului, acest lucru este descurajant.

Nu ai niciodată ocazia să-l vezi pe Edberg descurajat. Controlul său este acelaşi indiferent dacă este în avantaj sau nu. Nu-ţi va permite să te bucuri să-l vezi demoralizat.

Excelenţa lui Edberg

1. Dezvoltă un stil de joc adaptat celor mai bune lovituri ale tale. Trebuie să ştii foarte bine cine eşti pe teren.

2. Fă-ţi un plan. Respectă-l. Nu te precipita dacă nu funcţionează imediat. Obligă-l pe adversar să te învingă la ceea ce faci tu cel mai bine.

3. Nu lăsa adversarul să ştie că eşti descurajat. Limbajul corpului (dar şi cel verbal) îi poate oferi adversarului un imbold.

4. Trebuie să ştii ce părţi vulnerabile ai şi să arăţi cât mai puţin.

Stefan are un joc meşteşugit. Jocul său poate

fi aproape plictisitor de privit pentru că este atât de previzibil, dar obţine rezultate fantastice. Are o strategie foarte simplă bazată pe punctele sale forte şi o urmează neînduplecat.

Jimmy Connors

Jimmy Connors este un pitbul al tenisului. Chiar şi astăzi, când a trecut de floarea vârstei, este un competitor foarte mare. Este tenace. Este un jucător extrem de tactic. Este oportunist. Este inteligent. Are curaj. Este neînduplecat. Jimmy joacă tenis ca şi cum ar fi în Colosseumul roman luptându-se pe viaţă şi pe moarte – ar fi fost un gladiator foarte bun.

Până să apară Agassi, Connors avea cel mai bun retur de serviciu din istoria jocului. Folosea acest lucru pentru a diminua avantajele celor care erau foarte buni la serviciu, precum Kevin Curran, Ivan Lendl şi Roscoe Tanner.

Joacă, recuperează mingea şi îl obligă pe jucătorul care serveşte bine să mai dea câteva lovituri în plus. Jucătorii precum Curran sunt obişnuiţi să obţină două sau trei puncte pe game din serviciu. Jimmy îi făcea să joace încă două voleuri pe game. în cele din urmă, acest lucru însemna un break.

Jimmy începe un meci depistând imediat punctele slabe ale jocului tău. Dacă simte o problemă undeva, este ca un rechin într-o apă cu sânge. Va ataca până îi arăţi că poţi să-l baţi cu slăbiciunea ta. Connors va afla în primele câteva game-uri care este problema ta în acea zi şi va începe imediat să profite de ea.

Tenacitatea şi hotărârea sa sunt fără egal. Intră cu surle şi trâmbiţe pe teren. Cu Jimmy este război. Cu Jimmy *este personal* Se enervează ca nimeni altul în acest joc. A fost – şi este – unul dintre marii performeri ai tenisului.

Ce învăţam de la Jimbo

1. Nu renunţa niciodată. Repet. Nu renunţa niciodată.

2. Caută în mod agresiv slăbiciunile adversarului. Atunci când le identifici, atacă-le încontinuu.

3. îmbunătăţeşte-ţi returul de serviciu. Poţi să transformi serva bună a adversarului în avantajul tău.

Jimmy Connors este versiunea adaptată pentru tenis a asasinului. Iese pe teren cu un singur scop: pentru a câştiga. La fel trebuie să faci şi tu. Acest lucru poate părea evident, dar la Jimmy poţi simţi dorinţa incredibilă de a-l învinge pe adversar. El vrea doar victoria.

Jim „Terminator 2” Courier

Jimmy Courier are unjoc foarte greu şi îl aplică de fiecare dată. încearcă să obţină maximum din *fiecare* punct al fiecărui game al fiecărui set, indiferent dacă scorul este 5-O sau O-5. Pur şi simplu, are un nivel de intensitate uluitor de consecvent şi ridicat în timpul unui meci. Priveşte-l şi vei vedea cât este de concentrat şi de dedicat victoriei.

Dorinţa aceea feroce se vedea în ochii lui Connors tot timpul. Evident, toţi marii jucători au acea dorinţă. Dar puţini o au *tot timpul* Courier o

are. Am senzaţia că şi atunci când se spală pe dinţi este feroce.

Alt aspect al jocului său de care trebuie să fii conştient este disponibilitatea sade a lovi orice minge apare în raza lui de acţiune. Atunci când Jim vede o minge care îi place, una cu care poate acoperi terenul, cu care poate da o puternică lovitură prin apropiere (sau oricare alta pe gustul său), se duce către ea 110%. Nu se teme să *lovească atunci când vede lovitura.* Nu este sfios. Nu aşteaptă până când se iveşte ocazia perfectă pentru a lovi puternic mingea. Jim loveşte puternic chiar dacă este mai departe de raza sa. Şi face asta fără să devină neatent. Atunci când simte şansa de a prelua controlul punctului, profită imediat de ocazie.

De asemenea, este foarte bun la lovituri mixte. Loveşte mingea tare şi fără efect, loveşte mingi înalte, loveşte excelent din unghi şi loveşte în adâncime. Niciodată nu vezi acelaşi lucru, aşa că nu poţi să te obişnuieşti cu un anumit tip de minge. Variază tot timpul programul! Plus că poate să aibă un serviciu zdrobitor! Crede-mă, acesta este un set de talente care îl va ajuta să câştige şi mai multe titluri de mare şlem.

în cele din urmă, vreau să revin asupra a ceea ce am menţionat mai devreme: presiune şi nervi. Jim Courier le gestionează într-un mod foarte personal, total opus faţă de mine. Atunci când punctele sunt mari, când presiunea este maximă, Jim loveşte mingea din ce în ce mai tare. Nu-l vezi conservativ sau jucând pentru siguranţă. De aceea eu îi spun Terminator 2 (Lendl este Terminatorul

original).

Atunci când îl ai de cealaltă parte a fileului pe Courier, ştii că la punctele mari (puncte-trambulină, punctele de game, tiebreakurile, punctele de meci), va lovi mai tare şi va face tot ce poate. Ştiind acest lucru, te afli într-o dilemă. Ştii despre Courier că o să lovească cu toate puterile sale şi are tendinţa de a te păcăli încercând să faci lucruri pe care nu ar trebui să le faci (să încerci aşi, să încerci să termini prea curând punctele, să loveşti prea tare).

Jim Courier a fost numărul unu în lume în 1993. Nu mai este în vârful clasamentului, pentru că a avut nişte probleme cu jocul, dar Courier este dedicat şi pasional. în orice zi, poate să învingă aproape pe oricine.

Copiazo-l pe Courier

1. Dorinţa. Vino şi joacă. Oferă jocului tot ce ai. Conectează-te la joc de la prima lovitură şi nu te deconecta, mental sau fizic, decât după ultima.

2. Amestecă loviturile. Foloseşte-le pe toate şi lucrează pentru a-ţi dezvolta mai multe arme. Apoi – încorporează-le în jocul tău. Nu-ţi lăsa adversarul să vadă aceleaşi faze tot timpul.

3. Curaj. Nu da înapoi din faţa ocaziilor. Când punctele sau situaţia sunt mari, spune-ţi că trebuie să loveşti în continuare. încearcă abordarea lui Courier. Dacă e să cazi la datorie, cazi cu arma în mână.

4. Profită de ocazie atunci când se iveşte. De fapt e parte tot din recomandarea numărul trei „Curaj”. Atunci când ai ocazia să dai o lovitură, să începi să preiei controlul asupra punctului,

profită. Dezvoltă-ţi mirosul. Apoi, când adulmeci o ocazie, profită.

Jim Courier nu are acelaşi nivel de competenţe fizice naturale pe care îl au Pete şi Andre, dar neutralizează micile diferenţe cu pasiunea sa. Joacă roşu ca racul. Prin urmare, dacă nu iese din joc, va fi o forţă în tenis în anii care vor veni.

Pete „Vijelia" Sampras[31]

Pete Vijelia intră pe teren cu daruri – darul unui sportiv extraordinar. Este chiar în top când vine vorba despre talent. La fel ca McEnroe, poate da lovituri pe care alţi jucători nu le văd decât în vise. Atacă fileul, iar adversarul îi trimite o pasă aproape perfectă pe linie. Pete se aruncă la minge şi, printr-o întindere absolută, loveşte un voleu scurt şi uşor pentru punctul câştigător. Crud.

Tehnicile sale sunt greu de copiat, pentru că este atât de relaxat atunci când loveşte cu ceea ce eu numesc tehnica „loosey-goosey": lovituri spectaculoase din încheietură care necesită un talent impecabil. Dar sunt multe lucruri în abordarea sa tactică la care te poţi gândi.

Pete serveşte foarte bine şi ştie că are o armă dominantă la dispoziţie. în acele zile în care serveşte aşi (şi puncte din serviciu) ca şi cum ar culege struguri, începe să rişte pe *returul serviciului.* Pune o presiune mare pe serva celuilalt, pentru că Pete ştie că-şi va menţine serviciul fără probleme. începe să atace serva

31 în original, joc de cuvinte: Pete „The Heat" Sampras, (n.t.) Atunci când Brad a venit la mine la Colegiul Foothill al Universităţii de Stat din Arizona în 1980, mi-a luat

riscând şi punând presiune pe tine la fiecare serviciu. Când serveşti împotriva lui în această situaţie, dintr-odată eşti supus unei presiuni uriaşe. îţi destabilizează foarte mult serviciul.

Dar, la fel de important, atunci când Pete începe să rateze primul serviciu, nu se teme să o lase mai moale, să dea câteva servicii mai uşoare pentru a reintra în ritm. Nu loveşte fără încetare fără succes. Intră din viteza a patra într-a treia (sau a doua). Apoi, când intră din nou în ritm, este din nou Pete Vijelia. O bună gestiune mentală.

încă un lucru: Pete nu e niciodată pe dinafară. îşi ţine întotdeauna emoţiile sub control şi nu lasă mulţimea, deciziile greşite, întreruperile sau orice altceva să-i strice concentrarea. Nu va lăsa ce se petrece în afara liniilor terenului să-l afecteze. îl vei vedea calmându-se cu câteva respiraţii profunde şi bătând de două ori mingea. Foarte interesant. Refuză să irosească energie sau emoţii pentru orice s-ar petrece în afara liniilor de joc.

Principiile lui Pete

1. Atunci când câştigi uşor pe serviciul tău, creşte presiunea pe care o pui pe serviciul adversarului. Riscă şi joacă mai agresiv.

2. Dacă ratezi trei sau patru servicii la rând, schimbă viteza. Nu mai fi ambiţios cu ea – în schimb, loveşte uşor câteva servicii, intră în ritm şi câştigă încredere în tine.

3. Fii prezent doar în teren. Nu lăsa distragerile exterioare să te deranjeze. îţi consumă energia şi îţi distrug concentrarea.

Pete Vijelia este unul dintre marii jucători din turnee. Are abilităţi extraordinare, îşi controlează

emoţiile şi este un jucător inteligent. Aceasta este combinaţia ideală pentru a deveni o legendă.

Brad Gilbert

Cuvintele lui Tom Chivington, antrenorul lui Brad, antrenor de tenis la Foothill Junior College şi antrenorul anului pentru tenis masculin NCC 1992.

ceva vreme să-mi dau seama ce este cu el. Prima dată când l-am văzut cum loveşte pe teren, am făcut o notaţie mentală: „Fără forehand. Fără rever. Fără voleu. Serviciu slab". Totodată, am mai observat ceva: „Câştigă meciurile".

Acesta este visul oricărui antrenor, un copil care se prinde cum să câştige fără arme excepţionale. Brad făcea lucrul acesta.

De-a lungul facultăţii, nu mi-a trecut niciodată prin cap că Brad va deveni profesionist (nici măcar că va încerca). Cu toate acestea, a realizat ceva chiar după ce a plecat de la Foothill care m-a făcut să cred că are un viitor.

în acea perioadă (începutul anului 1982), trebuia să se califice pentru a participa la turnee. în caz că nu ştii acest lucru, calificările sunt locul unde vedetele de mâine se luptă pentru cele două sau trei deschideri disponibile în turneu în săptămâna respectivă. Ferocitatea şi intensitatea acelor meciuri sunt legendare. Copiii sunt disperaţi să se califice şi lupta este sângeroasă. în 1982, Brad a câştigat douăzeci şi opt de meciuri de calificare la rând împotriva unor jucători precum Pat Cash, Guy Forget, Miloslav Mecir şi alţii.

Nu ţine nimeni evidenţa acestor lucruri, dar mă îndoiesc că cineva a mai reuşit această performanţă înainte sau după el. Acest lucru mi-a arătat că Brad are ceva special.

Mulţi experţi au criticat abilităţile lui Brad, pentru că nu au văzut o genialitate evidentă care caracterizează jucători precum McEnroe, Becker, Agassi sau Sampras. Atunci când a jucat ca amator, spuneau că nu poate deveni profesionist. Când a devenit profesionist, au spus că nu îşi va putea câştiga existenţa. Atunci când a ajuns pe locul 4 în lume şi a câştigat 4 milioane de dolari, tot mai mulţi oameni au început să creadă în el. Au admirat capacitatea sa de a găsi o modalitate să câştige. Atunci i s-a pus eticheta de „câştigă urât”.

Cu toate acestea, înainte de a respinge capacitatea lui Brad de a lovi, lasă-mă să te asigur că are şi calităţi în această direcţie. Lucrează cu o paletă bogată de lovituri care sunt de încredere. Brad este un jucător care se reorientează în funcţie de loviturile adversarului. Este cel mai bun atunci când este atacat.

De asemenea, foarte importantă pentru el este condiţia fizică. După o operaţie, în 1988, Brad a început să lucreze exclusiv cu Mark Grabow la condiţia fizică, iar forţa şi rezistenţa sa s-au îmbunătăţit vizibil. Cu cât este meciul mai lung, cu atât Brad are mai multe şanse.

Are şi un capacitate de anticipare ieşită din comun. Este aproape întotdeauna pregătit pentru ce se întâmplă pe teren.

Dar nivelul la care excelează Brad, la care

este la fel de bun sau poate chiar cel mai bun din lume, este partea mentală a jocului. înţelege importanţa *corelării punctelor sale forte cu slăbiciunile adversarului* Ştie când să atace şi când să fie precaut. Este foarte conştient de ce se întâmplă pe teren şi înţelege foarte bine dinamica jocului. Pregătirea sa de dinaintea meciului este superbă. Când Brad ajunge pe teren, este complet pregătit pentru ceea ce-l aşteaptă.

Abordarea de bază a lui Brad este una pe care fiecare jucător de club ar trebui să o copieze. Brad Gilbert *detestă erorile neprevăzute. Urăşte greşelile făcute din prostie. Nu suportă sub nicio formă să-i cedeze puncte adversarului.* Atunci când joci cu Brad Gilbert, trebuie să le obţii singur pe toate. Nu poţi să împrumuţi nimic. Pentru un jucător amator, de liceu sau de facultate, consider că nimic nu poate îmbunătăţi mai repede rezultatele decât înţelegerea deplină şi aplicarea filosofiei lui. Nu dona puncte. Brad se asigură că donează cât mai puţine puncte.

Brad este descris drept un jucător foarte conservator, care nu face prea multe lucruri. Dar, de fapt, Brad face foarte multe. Doar că nu sunt evidente. Este extrem de analitic cu adversarii săi. Ştie la ce să se aştepte, ce va face un anume jucător într-o situaţie dată. Care sunt loviturile preferate ale jucătorului şi care sunt loviturile la care nu prea se pricepe. El joacă inteligent în momentele importante ale meciului.

Lucrând cu elevii mei, am observat că cei care aplică modul de gândire şi abordarea lui Brad îşi îmbunătăţesc foarte mult jocul.

Sună uşor, dar nu este. Majoritatea jucătorilor sunt leneşi din punct de vedere mental pe teren. întotdeauna am simţit că motivul pentru care Brad a vrut să exceleze în acest fel este că, atunci când era copil, nu avea darurile fizice uluitoare cu care atât de mulţi sportivi sunt născuţi. Poate că şi-a dat seama foarte devreme că, pentru a câştiga, trebuie să-şi dezvolte partea analitică, mentală a jocului. Consider că a dovedit multor jucători mediocri cât de valoroasă poate fi această dimensiune a jocului.

Bazele lui Brad

1. învaţă să urăşti greşelile neforţate.

2. Fii foarte conştient de propriul joc şi de cel al adversarului. Trebuie să ştii ce se întâmplă în timpul meciului.

3. încearcă să joci cu punctele tale forte împotriva slăbiciunilor adversarului.

4. Citeşte regula numărul unu de mai multe ori.

Brad Gilbert înţelege gradul ridicat în care un meci de tenis este jucat cu ajutorul minţii. Observaţia şi analiza sunt fundamentale pentru reuşita sa. Este posibil să ai mai multe lucruri de învăţat din felul în care abordează el un joc decât de la toţi ceilalţi jucători din turneu.

Nu câştigă cu lovituri de superstar. Câştigă pentru că maximizează ceea ce posedă deja. Reuşeşte acest lucru pentru că este un analist bun. înţelege cum trebuie să se pregătească pentru un meci şi cum să recunoască şi să profite de dinamica meciului. Este genial în a minimiza punctele forte ale adversarului său. Dacă jucătorii

de club ar face acelaşi lucru, îmbunătăţirile ar fi spectaculoase.

In continuare: Calculul probabilităţilor nu înseamnă joc!

Ill

Jocurile mintii, cum

1 7

să te joci cu mintea adversarului si calculul

probabilităţilor:

Povesti din turnee

„O parcare mai bună."

— Brad Gilbert, când a fost întrebat ce înseamnă să fii catalogat drept favoritul numărul opt în US Open

12

Maeştrii furiei:

1

Connors si McEnroe

Mergi şi cumpără-ţi cea mai scumpă rachetă de tenis de pe piaţă. Antrenează-te până când îţi sângerează mâinile şi ia lecţii până când eşti epuizat. Ia nişte vitamine şi dormi bine. Poţi să faci toate acestea, dar nu îţi vor fi de mare folos

dacă adversarul tău se joacă cu mintea ta în timpul meciului. Sau înainte de a începe. Iar eu ştiu, pentru că am fost lucrat de câţiva dintre cei mai buni la asta. De fapt, John McEnroe s-a jucat cu mintea mea mai bine decât oricine din istoria tenisului şi nici măcar nu era pe teren când a făcut asta. S-a jucat cu mintea mea înainte de începerea meciului – *cu o zi înainte.*

Trebuia să jucăm finala campionatului TransAmerica/ San Francisco în 1984. începeam să mă bucur de puţină atenţie în lumea tenisului şi, fiind din Bay Area, îmi doream foarte mult să ies bine în faţa fanilor din oraşul meu natal. Şi ce mod mai bun pentru a face asta decât să-l învingpe jucătorul numărul unu în lume. John McEnroe. Dar Mac avea alte planuri. Unul dintre acestea era să se joace cu mintea mea chiar înainte de a lovi prima minge de tenis.

în seara de dinaintea meciului, McEnroe a fost citat de ziarul *San Francisco Examiner:* „Brad Gilbert nu poate nici măcar să spargă un ou cu racheta la cât de slab loveşte.

El nu loveşte mingea. îi face cu mâna". Am citit remarca sa cu o seară înaintea de meci şi nici măcar nu am putut să-mi termin cina. „Vrea să vadă puţină putere? O să-i arăt eu putere. O să-l lovesc pe c**** până zboară de pe teren!". Nu mai este nevoie să spun că rezultatul meciului s-a stabilit în momentul acela. McEnroe m-a învins în oraşul meu natal.

A doua zi, am ieşit pe teren la Cow Palace şi am lovit atât de tare încât zbura puful de pe mingi. Dădeam bombe din serviciu şi din loviturile cu

pământul. încercam să obţin aşi cu *al doilea* serviciu al meu. încercam să obţin punctul câştigător pe *primul* său serviciu. Voiam să le arăt fanilor din oraşul meu natal că McEnroe se înşală, că Brad Gilbert este un jucător care loveşte foarte puternic.

Ce le-am arătat, de fapt, a fost că John McEnroe este un escroc de succes. M-a scos din joc. Am pierdut în seturi consecutive.

McEnroe se bucura de minune. A câştigat meciul 6-4, 6-4 şi faptul că s-a jucat cu mintea mea a contat cel mai mult. Mai târziu i-a spus unui reporter, „Se pare că Brad a jucat puţin mai agresiv decât de obicei. Cred că a avut de pieâdut din cauza asta". Şi a spus acest lucru fără nicio grimasă. Mac s-a jucat excelent cu mintea mea.

Două feluri de te juca cu mintea adversarului

Există două feluri în care cineva se poate juca cu mintea ta. Felul în care adversarul se joacă cu mintea ta şi felul în care *tu* te joci cu mintea ta. Vei avea de pierdut de pe urma ambelor tipuri dacă nu înţelegi ce se întâmplă. Cu McEnroe în San Francisco nu prea m-am gândit la ce se întâmplă. El a întins capcana, iar eu am călcat direct în ea.

Jocurile mentale care se joacă în timpul unui meci pot afecta rezultatul la fel de mult ca jocul fizic sau tactic. Reţine următorul lucru: jocurile mentale pe care celălalt jucător le utilizează au toate acelaşi scop general – să-ţi distrugă concentrarea. îţi strică echilibrul emoţional şi

tempoul, te scot din jocul tău. Devii cel care este bruscat, în loc să controlezi tempoul, ritmul şi „atitudinea” meciului, eşti cel căruia i se dictează aceste lucruri.

Iată câteva lucruri specifice pe care poţi să le faci pentru a contracara aceste tactici, psihologice şi de alt fel, intenţionate sau nu, care se ivesc cel mai adesea în meciurile tale. Eu zic: „Fereşte-te de broasca ţestoasă, de iepure şi de trişor” (adică de un joc lent, un joc rapid şi de cel care trişează). De asemenea, vreau să menţionez câteva tactici de a te juca cu mintea adversarului pe care eu le-am întâlnit şi din care ai putea învăţa ceva. Dar vreau să încep cu cea mai comună „boală” mentală care apare în tenis: furia, atât faţă de tine, cât şi faţă de celălalt jucător. Ambele forme te pot scoate din joc şi îţi pot distruge şansele de a câştiga.

Fii cel mai bun la a fi cel mai rău

Cei mai buni doi „jucători”[32] ai tuturor timpurilor au fost John McEnroe şi Jimmy Connors. Când vine vorba de a controla ce se petrece pe teren, ei erau numărul unu; ei controlau mulţimea, arbitrul, arbitrul de linie şi chiar şi copiii de mingi. Ei controlau altercaţiile şi certurile şi, la fel de important, *momentul* din meci când se petreceau. Erau nemaipomeniţi în a dicta tempoul jocului, făcându-l mai rapid sau mai lent în funcţie de ce încercau ei să-i facă celuilalt jucător. Ei puteau controla energia, atmosfera şi

32 Ase citi: „jucători ai jocurilor mentale menţionate mai sus“, (n.t.)

atitudinea de pe teren şi din împrejurimi.

într-un meci lung, ei te ridicau şi te coborau mai mult decât un lift. Şi, în momentele lor cele mai bune

(sau mai rele) puteau să facă mai mult rău fără ca măcar să lovească mingea de tenis decât puteau majoritatea jucătorilor să facă cu rachetă. Erau ca fraţii malefici ai lui Bart Simpson[33]. Iată cum reuşea regele calculului probabilităţilor, Jimmy Connors, să manipuleze lucrurile pentru a face din furia (lui şi a mea) arma sa preferată.

Connors înnebuneşte: Chicago ’85

Eu şi Jimmy am avut nişte bătălii incredibile şi am fost aproape să sărim unul la gâtul celuilalt de câteva ori (îţi aminteşti cum a ţipat în vestiar după ce a pierdut în Turneul Campionilor din în ’87?). Nu-i place să fie intimidat de nimeni şi nici eu nu suport să fiu ameninţat, în special de către cineva care se foloseşte de statutul său de „legendă” pentru a obţine un avantaj. Iar Jimmy face acest lucru ori de câte ori poate. A reuşit să facă ceva în Chicago care m-a enervat mai mult decât orice altceva în toată cariera mea în tenis.

în 1985, trebuia să jucăm în Oraşul Vânturilor, într-un punct important al carierei mele. Reţine că tocmai intrasem în Top 20, dar nu aveam încă nicio victorie împotriva vreunui nume mare. Urc încet, încet în clasament şi iată-mă în sferturi în faţa lui Connors, care este clasat pe locul 3 în lume. O victorie împotriva lui ar fi un salt uriaş. De asemenea, credeam că pot să-l

33 Personaj din serialul de animaţie Familia Simpson, tiparul copilului rebel şi răutăcios, pus întotdeauna pe şotii. (n.t.)

înving. Lasă-mă să ajung la partea interesantă şi să-ţi spun ce s-a întâmplat. Şi de ce.

Împărţim primele două seturi, 6-4, 4-6 şi joc cât mă ţin balamalele. Al treilea set este un tenis dur şi niciunul din noi nu dă înapoi un centimetru. Continuăm să ne egalăm la servicii până la 4-5, cu serviciul lui Jimmy la 30-40. Nu pot să cred. Am ocazia unui *punct de meci.* Ştiu că psihologii sportivi spun că trebuie să te gândeşti la victorie doar „punct cu punct” şi toate celelalte, dar nu mă puteam abţine. Sunt conectat şi mă gândesc: „Gilbert, o să-l baţi pe Connors. Intri în liga maeştrilor!”.

Cu un punct de meci în faţă, Connors îşi pregăteşte serviciul pentru a rămâne în meci. Este foarte lent. Bate mingea de opt sau de nouă ori. Concentrat. Răbdător. Mă gândesc că, dacă voi avea ocazia, îl voi ataca eu înainte să mă atace el pe mine. „Intră tare cu prima ocazie”, îmi spun. Apoi serveşte. Nimic special (lovitura lui specială). Vine către reverul meu şi dau o lovitură tăiată înapoi către linia de serviciu. Şi lungă. Apoi alerg la fileu. Jimmy blochează şi dă un lob către reverul meu. Nu mă aştept la asta şi mă las prins. Dar lobul este slab şi nu foarte lung. Mă dau în spate câţiva paşi şi fac un fel de săritură cu întoarcere. Mă întind, lovesc puternic şi lovesc un smeci înapoi către linia de serviciu în careul de egalitate. Connors nu a ghicit. El se îndrepta către est, iar mingea spre vest. Mingea loveşte linia laterală din spatele său, iar arbitrul de linie semnalizează că lovitura este bună.

Am reuşit. Am câştigat punctul de meci şi am

învins o legendă într-un turneu important. încep să ţopăi şi să-mi agit pumnii în aer, entuziasmat, exuberant şi mândru de mine însumi. Alerg către fileu cu mâna întinsă şi aştept felicitările adversarului. Dar Jimmy nu are chef de felicitări.

înainte să fac doi paşi spre fileu, începe istericalele. Ţipă şi urlă la arbitrul de linie, arătând spre linie şi către un punct din afara liniei. Este ca un sălbatic! Atât de nervos încât îi ies chestii din nas şi stropeşte înjur cu salivă. Trânteşte racheta pe teren şi fuge înapoi la scaunul lui, urlând că este nemulţumit de decizie. Are mâinile la cap şi ţipă lucruri pentru care ai fi arestat dacă i le-ai spune unui poliţist. Arată înapoi către o „pată" pe care crede că o vede în afara liniei.

între timp, eu stau la fileu ca un copil care îl aşteaptă pe Moş Crăciun. Chiar mă aşteptam să mă felicite. Sincer, nu ştiam ce se întâmplă. Meciul se terminase, nu-i aşa?

Făcea tot acest scandal ca să pretindă că nu l-am învins *cu adevărat*? în mintea sa, voia să pretindă că nu este o victorie legitimă? Era aceasta o variaţiune a ceea ce a încercat să facă în vestiar după ce a pierdut la Turneul Campionilor? Ce se întâmpla?

Jimmy nu cedează o clipă, ţipând la propriu în faţa arbitrului de la mai puţin de un metru. îl asaltează cu o tiradă de argumente cum că mingea a picat cu cinci centimetri în afară! Aleargă înapoi şi arată către un „semn". Mulţimea fluieră, protestează şi bate din picioare. Este un vacarm.

Am rămas cu ambele mâini pe marginea fileului şi stau acolo confuz. Aştept ca lucrurile să se calmeze. Lucrurile nu se liniştesc.

Dintr-odată aud ceva ce nu pot să cred. Arbitrul porneşte microfonul şi spune: „Anulare a deciziei.

Mingea a fost afară. Domnul Connors serveşte. Egalitate". *Anulează decizia arbitrului de linie la un punct de meci!* Puteai să îmi înfigi o furculiţă în ochi şi nu ţipam mai tare. Doar că nu puteam fi auzit din cauza vacarmului. Mulţimea mă acoperea complet. Panii care ţipau – 8 321 dintre ei înghesuiţi în Arena Universităţii din Illinois – au scos un zgomot asemănător cu explozia unei bombe. Parcă eram în junglă.

Asta însemna şi mai mult tenis pentru ei, ceea ce era minunat. Eu mă simţeam ca şi cum aş fi fost jefuit. Jimmy este iubit în Chicago (în prezent îl iubesc oriunde, dar atunci doar câteva oraşe îl agreau), aşa că mulţimea se dezlănţuise. Mai întâi huiduiseră decizia iniţială. Acum înnebuniseră din cauza anulării.

Eu îmi ies complet din minţi. Alerg până la scaun ţipând: *„Cum dracu' să anulezi decizia la cinci minute după terminarea punctului!"* Eram scos din minţi. Arbitrul stă acolo ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Se uită în jos la mine ca şi cum aş fi un copil de mingi care nu îşi face bine treaba.

Eram atât de furios încât am început să-i zgâlţâi scaunul. Am sărit calul. Era speriat pentru că stătea acolo sus, la trei metri de sol şi cineva care în mod evident era furibund îi zgâlţâia scaunul şi ţipa la el ca un nebun. Arăta de parcă

ar fi văzut fantoma lui Bill Tilden atârnată de braţele scaunului său, ca în casele bântuite din parcurile de distracţii. Eram furios.

Asta nu-mi era de niciun folos. Anularea deciziei a rămas valabilă. Meciul a continuat. Jimmy serveşte la egalitate. Nu am câştigat acel punct. Nici următorul punct. Este 5 peste tot. Acum servesc. Pierd primul punct. Pierd al doilea punct. Pierd al treilea punct. Pierd al patrulea punct. Jimmy serveşte la 6-5. Pierd primul punct. Pierd al doilea punct. Pierd al treilea punct. Punctul de meci. Punctul de meci! Tocmai am pierdut pupctul de meci. Am pierdut meciul. Un coşmar absolut. Nu am câştigat niciun punct în trei game-uri. Şi Jimmy mi-a furat meciul. Jimmy a ajuns la un rezultat oficial pe seama mea. Un dezastru complet. Eram distrus.

Iată care este ideea. Jimmy l-a intimidat pe arbitru să-i mai dea o şansă. Mingea era foarte aproape. Evident, eu credeam că este înăuntru. La o minge atât de aproape în cazul unui punct de meci, în general, nu anulezi decizii. în afara cazului în care Connors îţi ţipă în faţă cerând o anulare a deciziei şi 8 000 de fani îl susţin. Arbitrul de scaun a cedat presiunii exercitate de Connors. Dar nu acesta este punctul în unde Jimmy a provocat cele mai mari daune. Cele mai mari daune mi-au fost provocate mie. Cel mai rău a fost că eu am renunţat.

Anularea deciziei m-a distrus complet, mi-a distrus gândirea, emoţiile şi controlul. M-am pierdut din cauza furiei şi nu am reuşit să îmi revin. Am fost atât de supărat încât am pierdut

controlul a ceea ce făceam pe teren. Simţeam că am fost jefuit şi eram complet înnebunit. Ştiam că cer prea multe de la mine sperând să îl bat pe Connors doar o dată, darămite de două ori în aceeaşi seară. Nu-mi place să recunosc, dar a fost una dintre puţinele ocazii în viaţă în care mi s-a întâmplat aşa ceva – nu mi-a mai păsat. Simţeam că îmi fusese furată victoria.

Jimmy reuşise să schimbe decizia unui reprezentant oficial. în tinereţe, era dispus şi capabil să facă orice pentru a câştiga. Reţine, esenţa acestui incident nu este că Jimmy este un personaj negativ. Jimmy este Jimmy. Furia este esenţa poveştii mele, furia necontrolată. Se întâmplă la profesionişti şi se întâmplă la fiecare nivel. Furia necontrolată apare dintr-o gamă variată de motive şi în momente ciudate. Dar atunci când apare, trebuie să fii pregătit pentru ea. Trebuie să o recunoşti şi trebuie să ştii cum să-ţi recapeţi controlul, altfel e ca şi cum ai juca cu o rachetă rupuă.

în acest caz, nu fusesem pregătit mental. Nu mai avusesem o asemenea ocazie în întreaga mea carieră. Nu am anticipat că ceea ce s-a întâmplat *se poate* întâmpla. Aceasta a fost greşeala mea. Am învăţat din ea.

Furia scăpată de sub control te omoară (dacă nu eşti precum Connors sau McEnroe). Furia din motive potrivite te ajută. împotriva unui maestru precum Connors, trebuia să îmi spun când am intrat pe teren că trebuie să fiu pregătit pentru orice. Pregătirea mea mentală de dinaintea meciului a fost slabă. îţi aminteşti ce am spus

despre capacitatea lui Connors de a „controla elementele”? Nu eram pregătit pentru ea în ’85. Trebuia să îmi spun că este capabil de orice. Şi, atunci când urma să o facă, eu trebuia să nu intru în jocul său. Desigur, aveam dreptul să-mi susţin punctul de vedere în faţa arbitrului, dar atunci când am început să-i zgâlţâi scaunul, Connors a câştigat jocul minţii. Dacă aş fi fost pregătit mental, aş fi putut să câştig meciul. Nu am pierdut din cauza felului în care am jucat, ci din cauza minţii.

Şi, claie peste grămadă, am primit o amendă de 1 500 de dolari pentru că l-am bruscat pe arbitru.

Dar, după cum vei vedea mai târziu, am învăţat o lecţie foarte importantă.

A ţipa sau a nu ţipa? Aceasta este întrebarea

Deci, când vreodată este furia folositoare? Repet, furia necontrolată este cea care îţi distruge jocul. Furia din motive potrivite şi ţinută sub control poate fi folosită în ajutorul tău.

Şi eu mă plâng destul de des în meciuri. Unii spun că o fac chiar prea mult. Eu aud: „Brad, eşti prea dur cu tine însuţi. Te plângi de tot şi de toate”. Probabil că au dreptate. Dar ceea ce fac de obicei este să încerc să mă îmbărbătez după ce am făcut o greşeală în executare sau în strategie. Atunci când sunt relaxat sau ratez o lovitură uşoară sau încerc prea multe la momentul nepotrivit, când îmi pierd răbdarea sau repet aceeaşi greşeală fizică sau mentală, *mă enervez*

pe mine însumi. Şi la fel ar trebui să faci şi tu. Felul acesta de furie poate fi în avantajul tău.

Este ca situaţia în care un antrenor de fotbal din liceu care îţi dă un şut în fund pentru a-ţi da un imbold. Supără-te pe tine însuţi atunci când greşeşti. Arată-ţi ţie însuţi că îţi pasă. Jocul tău va prinde ideea. Apoi treci mai departe. Uită-te la ce se întâmplă chiar în faţa ta. Trebuie să uiţi ceea ce tocmai s-a întâmplat.

Nu poţi să te uiţi înainte şi înapoi în acelaşi timp.

Dacă ţii cu dinţii de un punct (sau de o problemă), s-a terminat, nu poţi să mai faci faţă punctului care urmează. Atenţia îţi este distrasă, iar un jucător de tenis distras face greşeli fizice şi mentale. Cu Connors în seara aceea în Chicago, nu am mai putut să mă concentrez. Nu puteam să mă detaşez de ceea ce tocmai se întâmplase şi să mă concentrez pe ceea ce urma să se întâmple. Şi acest lucru m-a costat meciul.

Prin urmare, fura – furia controlată – poate fi un agent motivant foarte puternic, o metodă minunată de a te concentra. Poate să pună jocul în mişcare. Foloseşte-te de ea şi nu te teme. Controleaz-o. Nu o lăsa să te controleze ea pe tine. Nu am înţeles niciodată cum un jucător de talie mondială ca Bjorn Borg poate fi atât de rece în timpul unui meci. Era ca şi cum nu i-ar fi păsat. Era furat la decizii de foarte multe ori şi ştia asta. Nu l-am văzut niciodată supărându-se. în cazul lui regula funcţiona. Nu funcţionează pentru majoritatea oamenilor.

Cum să-ţi controlezi furia

Cu anii, mi-am îmbunătăţit capacitatea de a-mi controla furia, de a trece peste problema care mă face să iau foc. Nu uita că marea provocare în cazul de faţă este controlul scăpării de sub control. Dacă acest lucru sună ca o contradicţie, este. Dar vei vedea la ce mă refer când îmi vei citi regulile.

1, Stinge scânteia, *nu* **focul** învaţă să recunoşti furia atunci când începe să te cuprindă. Furia se furişează în tine fără să îţi dai seama. Se poate acumula încet sau rapid (aşa cum s-a întâmplat împotriva lui Connors). Dar momentul potrivit de a face ceva în legătură cu asta este înainte ca ea să te consume. Acest lucru necesită disciplină, multă disciplină. Trebuie să-ţi depăşeşti emoţiile naturale şi să foloseşti gândirea raţională. Acest lucru este foarte greu de realizat pentru majoritatea oamenilor. Furia se hrăneşte cu ea însăşi şi cu cât rămâi blocat mai mult pe ceva, cu atât este mai greu să te opreşti. Nu lăsa scânteia să se transforme într-o vâlvătaie.

2. Canalizează-ţi furia

Este important să-ţi poţi canaliza sau redirecţiona furia către o cauză specifică. Identifică sursa. Este vorba despre o decizie sau mai multe decizii greşite? O lovitură ratată sau o serie de lovituri ratate? Izolează problema, înţelegerea cauzei te ajută să găseşti soluţia. învaţă să îţi dai seama din timp când apare furia. întreabă-te: de ce se întâmplă asta? Ce pot face ca să schimb ce se întâmplă? Dacă forehandul tău te

face să pierzi, caută modalităţi de a-l corecta

Dacă adversarul tău este sursa furiei tale, las-o să te facă mai puternic. Ştiu câţiva jucători de club care mi-au spus că nu pot intra într-un meci cum trebuie până când adversarul nu face ceva care să-i supere – o decizie de linie greşită, faptul că joacă prea încet, ceva care să-i irite. Atunci când adversarul te-a supărat, transformă partea negativă într-una pozitivă. Nu te gândi: „Voi pierde acest meci din cauza şmecheriilor pe care le încearcă”. Spune-ţi: „îl voi învinge tocmai pentru că îmi face asta. Va plăti un preţ”. Te vei strădui mai tare să câştigi.

Eu obişnuiam să iau *personal* atitudinea adversarului meu. Uitam de tactică şi strategie şi mă gândeam doar ce bădăran este adversarul meu sau cum a greşit decizia arbitrul de linie. Iată cât de grav era cazul meu. Obişnuiam să *rămân* supărat pe o decizie greşită trei sau patru *zile.* Eram în Europa şi îl sunam pe fratele meu Barry din California la două zile după meci, iar el habar nu avea despre ce vorbesc. „Brad, asta nu cumva s-a întâmplat săptămâna trecută? Continuă-ţi şi tu viaţa!”

Mă perfecţionez. Lucrez din greu pentru a uita de partea personală şi mă concentrez să-i fac celuilalt jucător ce nu aş vrea să-mi facă el mie.

Furia este volatilă. La fel ca benzina, îţi poate face maşina să meargă sau îţi poate exploda în faţă. Se spune despre Clark Graebner că s-ar fi supărat atât de tare pe Ilie Năstase într-un meci, încât după meci l-a ridicat şi l-a agăţat de un cui în vestiar. Chiar dacă am auzit povestea de vreo două

ori, mă îndoiesc că este adevărată. Totuşi, Graebner este destul de mare să poată face asta. Aşa că cine ştie? Eu ştiu că, în afară de cazul lui Connors şi McEnroe, furia necontrolată, de obicei, strică jocul unui jucător. Dacă reuşeşti să o stăpâneşti, vei avea doar de câştigat. Sunt sigur că asta făcea Borg, o stăpânea şi o folosea ca motivare.

3, Nu te enerva pe tine însuţi

Ştii că ai probleme atunci când începi să ţipi la tine însuţi aşa cum ai ţipa la un câine care te-a muşcat de picior. Nu face asta. Ai deja un adversar pe teren care încearcă să te învingă. Dacă te întorci împotriva ta, vor fi doi oameni pe teren care încearcă să te învingă. Aşa că nu te lua prea tare de urechi. Eu încă o fac mult prea des şi nu funcţionează. Este un obicei prost şi nu ajută scopului final. „Sunt cel mai prost. Am fost varză. *Idiot ce sunt!”* Acestea sunt plângerile mele tipice într-o zi proastă.

în primul rând, adversarul se bucură foarte tare când te aude. Atunci când un jucător mă aude strigând „Nu pot să lovesc un rever amărât!”, va lovi mai mult către reverul meu. în plus, celălalt jucător este îmbărbătat când îl vede pe adversar cum se pierde. îl faci să se simtă mai sigur pe şansele pe care le are de a câştiga meciul. Atunci când începi să te desconsideri în felul acesta, este greu să îţi mai revii. Atunci când începi să sapi groapa, aceasta nu face decât să se adâncească. Şi rămâi în ea. Când începi să ţipi la tine pentru că eşti varză, este uimitor cât de tare vei continua să

semeni cu descrierea ta.

Prin urmare fii atent cu furia. Poate să îţi distrugă şansele. Eşti acolo. Eşti pe teren. Nu vei ieşi de pe teren pentru a reveni mai târziu. Dacă furia este o problemă pentru tine, canalizeaz-o. Atunci când devii furios, gândeşte-te ce vei face în continuare, *nu ce ai făcut ultima dată.*

4. Trebuie să ai o *supapă* de siguranţă

O modalitate bună de a-ţi distrage furia este să-ţi distragi atenţia. Dezvoltă-ţi un ritual pe care să îl reiei atunci când eşti furibund, când ştii că trebuie să te calmezi. îţi pot face o listă cu cincizeci de „chiţibuşuri" pe care le-am folosit eu, dar iată-le pe cele pe care le-am utilizat cel mai des când am nevoie să trag de timp doar câteva clipe pentru a-mi trage sufletul. Leagă-ţi şireturile, îndreaptă-ţi corzile rachetei. Şterge-te cu prosopul. Apoi repetă toate aceste lucruri.

Nimic complicat. în cele din urmă, se reduce la controlul intern, la gestiunea mentală sau emoţională a problemelor. Aşa cum vrei să controlezi calitatea loviturilor tale sau a jocului de picioare, la fel trebuie să încerci să-ţi controlezi şi furia şi poţi face acest lucru într-un mod logic şi direct. Asta până fumegi de nervi data viitoare.

Furia. Partea a doua

Cel Bun, Cel Râu şi John McEnroe[34]

John McEnroe s-a hotărât să joace un meci cu mine pe Olympic Tennis Stadium la UCLA, în timp

34 Aluzie la filmul The Good, the Bad and the Ugly (Cel bun. cel rău şi cel urâţi în regia lui Sergio Leone cu Eli Wallach şi Clint Eastwood, (n.t.)

ce protesta faţă de o decizie cu care nu era de acord. Este un exemplu foarte bun referitor la modul în care obişnuieşte să preia controlul asupra a ceea ce se întâmplă pe teren atunci când consideră el că este necesar. Arată, de asemenea, şi că furia este arma lui.

Am jucat meciul în 1986 într-o noapte cu o temperatură de patru grade Celsius. Mulţimea începuse să bea ca să se încălzească, iscându-se chiar şi o bătaie în rândurile spectatorilor. Se aruncau pahare de carton şi programe, iar oamenii ţipau şi urlau în timpul schimbării jumătăţilor de teren. Era ca şi cum ar fi jucat Raiders la Coliseum. Atât de gălăgios era totul înjur.

McEnroe a început să mă rupă în bătaie, 6-1 în primul set şi l-O în al doilea. Mă bătea atât de rău încât nu puteam să-i critic pe fani că beau doar ca să aibă o ocupaţie. Câteodată, la începutul game-ului, mă uitam înspre antrenorul meu, Tom Chivington, şi îl întrebam din priviri: „Hei, ce mă fac?” Nu avea voie să dea sfaturi în timpul meciului, dar dădu din cap spre McEnroe de două ori. Poate că doar încerca să se încălzească, dar eu am înţeles că îmi cere să atac fileul. De ce nu?

încep să mă apropii de fileu la toate loviturile. încep voleurile din serviciu. Iar la câteva dintre loviturile pe al doilea serviciu ale lui McEnroe, încep să lovesc mingea fără să încerc o lovitură câştigătoare şi alerg la fileu. Din disperare, încep să alerg la fileu după toate loviturile, încercând doar să-l scot puţin din jocul său. Şi ştii ce?

Face bine. începe să facă câteva greşeli. Eu

încep să mă simt mai bine şi să încerc câteva lovituri. Câştig setul cu 6-4 şi, dintr-odată, lungim jocul. în setul 3, câte trei game-uri de căcială.

După cum ştii, acesta este momentul în care lucrurile încep să devină interesante în timpul unui meci.

Greşelile costă mult. Recompensele sunt uriaşe. Mac serveşte la 15-30, 3-tot. Mă gândesc că acesta este un punct-trambulină şi, dacă îl câştig, voi câştiga meciul. Apoi câştig pe serviciul meu de două ori şi cu asta, basta.

Serveşte şi intrăm într-un punct lung. în cele din urmă, loveşte un rever tăiat la linia de serviciu. Lovesc tare pe rever înapoi către linia sa de serviciu. Doar că el nu este acolo. îl fac să se încurce la jocul de picioare atât cât este nevoie ca să nu mai ajungă la minge. Mingea cade înăuntru, foarte aproape de linie, iar arbitrul spune că este bună.

Câteodată, deciziile de linie sunt discutabile şi poţi aduce argumente îri ambele sensuri. Această minge nu a atins partea externă a liniei şi nu a picat exact pe linie. A fost *în interiorul* liniei. Te gândeşti: „Gilbert, iar începem. Ori de câte ori o decizie este împotriva ta, este o decizie greşită. Mai întâi povestea cu Connors. Acum asta cu McEnroe!” Bine, nu te învinovăţesc pentru că mă crezi paranoic. Doar că de data asta ştiu că am dreptate. La fel şi arbitrul de linie. La fel şi arbitrul general. La fel şi mulţimea. O singură persoană nu credea că este o decizie corectă: John McEnroe (şi cred că şi el considera că este o decizie corectă).

Când McEnroe aude decizia, explodează. Aruncă racheta din mână şi cade pe spate ca şi cum ar fi fost împuşcat. Se comportă ca şi cum ar fi fost cea mai proastă decizie de la inventarea tenisului, *deşi bag mâna în foc că ştia şi el că decizia este corectă.*

Dar iată ce se întâmplă şi unde intră în joc războiul psihologic. John înţelegea că meciul îi scapă printre degete dacă pierde acel punct-trambulină. Gândea *exact* la fel ca mine. Dacă eu câştigam punctul, era 15-40 şi mă îndreptam către un break mai târziu în meci, pe care nu puteam să-l ratez de când îmi intrasem în ritm. Ştie că probabil voi câştiga meciul dacă îl demoralizez. Amândoi ştim că punctul pe care l-am câştigat este un monstru în dinamica meciului. Vede că joc bine şi înţelege că trebuie să facă ceva, orice, pentru a reintra în ritm. Şi când spun *orice,* chiar vorbesc serios. Este timpul pentru atacul Mac.

Tatum O'Neal era în tribune în seara aceea şi cred că şi ea a fost impresionată de dramatismul soţului ei. Clar, o performanţă demnă de premiul Oscar: „Cea mai bună performanţă într-un meci de tenis la o temperatură de 4 grade".

Aleargă furios ţipând la arbitrul de linie că a luat o decizie greşită. Merge apoi la arbitrul de scaun, Zeno Fau, un tip cu care Mac crede că are mai multe şanse de succes şi cere anularea deciziei. Cere cu obstinaţie anularea deciziei. Mulţimea intră în joc, fluierând în noapte (chiar dacă nimeni nu înţelege de ce acest punct înseamnă atât de mult pentru McEnroe). Cel puţin, de data asta nu mai stau la fileu cu mâna

întinsă ca în situaţia cu Connors. Mă controlez. Nu mă las prins de larmă. Ştiu că această decizie nu va fi anulată.

între timp, McEnroe reuşeşte să transforme disputa pe punct într-un adevărat infern cu arbitrul de linie, arbitrul de scaun şi arbitrul asistent. *Nu mai jucăm nicio minge timp de mai bine de zece minute.* Nu îmi dau seama prea bine de asta, dar încep să mă calmez. Amorţesc uşor. După zece minute, mă simt ca şi cum aş fi fost atârnat într-un frigider de came. Transpiraţia devine rece foarte repede la temperatura de afară.

McEnroe continuă acest infern, iar eu îmi pierd concentrarea, atenţia şi energia de joc. Furia nu mai era o problemă pentru mine. Nu îmi mai permiteam să mă enervez (poate că ar fi trebuit), dar m-am lăsat scos din jocul meu. Devenisem un spectator care se uita la reprezentaţia unuia dintre cei mai mari actori ai tenisului. Mac mi-a făcut-o. Chiar dacă nu a obţinut anularea deciziei, a obţinut ce a vrut.

Fau dispune reluarea jocului. Acum este 10.15 noaptea, iar oamenii încep să plece din tribune, probabil pentru că vânzătorii nu mai ofereau bere. Eu m-am îndreptat către linia de serviciu rece, supărat şi scos din jocul meu. John dimpotrivă. Este înflăcărat şi gata de luptă. Nimeni, chiar nimeni, nu foloseşte tumultul, agitaţia, distragerea atenţiei şi dezordinea în avantajul său aşa cum o face el. Jocul său s-a îmbunătăţit în mijlocul acestui haos.

Mi-ar plăcea să ştiu de câte ori a reînceput imediat jocul cu un as după o astfel de

întrerupere. L-am văzut făcând asta la televizor de multe ori. Ghici ce? I-a ieşit din nou. Face cea mai uşor de recunoscut mişcare de serviciu din lume şi mingea trece ca fulgerul pe lângă mine. As!

30-40. Mi-e prea frig casă mă supăr. Apoi o lovitură câştigătoare cu un voleu de serviciu. Egalitate. Apoi încă un as. Apoi o lovitură câştigătoare pe serviciu. Sau a fost un as?! Acum nu mai e foarte clar. Mac a reintrat pe teren ca leul, iar eu mă simt ca şi cum m-ar încerca o răceală, îmi doresc ca aceea să fi fost partea cea mai proastă. Nu a fost aşa.

Meciul este la 3-4 în al treilea set. Serviciul meu. McEnroe câştigă două puncte, iar eu un punct pe serviciul meu. Acum se întâmplă ceva la 15-30 care termină efectiv meciul. Servesc. Moment important în meci, punct-trambulină, game-trambulină. îl câştigă şi are în faţă două puncte de break. în cazul în care câştigă unul, are meciul pe masă. Un moment foarte important. Şi fac ceea ce trebuie să fac – N.M.G. Mă calmez. îmi spun: „Fără greşeli stupide. Nu te grăbi”.

îmi dau seama că meciul este pe cale să-mi scape printre degete, deşi nu mi-a scăpat încă. îmi adun gândurile. O iau uşor. Merg la copilul de mingi pentru un prosop, deşi nu transpir (am nevoie de ceva care să-mi încălzească mâinile, nu de un prosop). îmi şterg gripul şi mâinile. îi dau prosopul înapoi băiatului de mingi.

Mă întorc la linia de serviciu. Bat mingea şi mă uit la McEnroe. Dintr-odată îl aud pe domnul Fau că porneşte staţia audio: „Avertisment pentru întârzierea jocului, domnul Gilbert”. Vorbeşte cu

mine? Nu se poate!

McEnroe a oprit meciul timp de zece minute şi eu primesc avertismentul pentru întârzierea jocului? Era o tortură. Era prea mult pentru mine. Ţip la Fau. Pare că vrea să-mi dea încă un avertisment sau o penalizare. Nu am unde să mă duc, sunt terminat. McEnroe s-a jucat cu mintea mea şi m-a înfrânt. Câştigă pe serviciul lui. Game. Set. Meci. Oscar. McEnroe.

De ce m-a învins în seara aceea? Foarte simplu. Nu am fost prea inteligent în timpul pauzei forţate. M-am lăsat prins nefăcând nimic. Era spectacolul lui John, iar eu nu puteam să împiedic acest lucru. Dar trebuia să mă concentrez pentru a rămâne încălzit din punct de vedere fizic, să lovesc nişte servicii, să pun pe mine o bluză. Să cer să merg la vestiar până când spectacolul lui McEnroe ajunge la antract.

Ceea ce ar fi trebuit să fac era orice în afară de a sta pe un frig de 4 grade şi să răcesc. A cui este vina? în mare parte, a mea, pentru că nu am fost prea isteţ în timpul acelei întârzieri. Pentru că nu am ignorat avertismentul de întârziere primit în joc (la urma urmei, nu însemna nimic). M-am lăsat scos din joc atât fizic, cât şi mental. Şi m-a costat.

Iată care este marele final al poveştii. Mai târziu, în vestiar, Mac vine la mine cu zâmbetul acela de miel pe faţă. Am crezut că îşi va cere scuze pentru acea tiradă şi pentru întârzierea provocată de decizia disputată. Greşeam. Se uită la mine şi îmi spune „Brad, trebuie să fii mai atent cu întârzierile pe care le produci. Pe frigul ăsta, aş

fi putut să răcesc”. John are simţul umorului.

Furtuna de pe terenul de tenis

Ideea este că McEnroe căuta întotdeauna o scuză pentru a perturba jocul când era în urmă. Iată cea mai bună dovadă. L-ai văzut vreodată răbufnind când era *la conducere*? S-a întâmplat, dar aproape întotdeauna când dinamica meciului nu mai era în favoarea sa (cum ar fi, la începutul celui de-al doilea set, când adversarul începea să reintre în meci după ce pierdea primul set).

Altfel, dacă ceva îl deranja pe John, făcea gură cinci secunde ca să încingă mulţimea, lucru care îi plăcea la nebunie. Atunci când era la conducere, nu risca să-şi strice avântul cauzând scandal. Dacă era *în urmă* sau dacă adversarul său începea să-l prindă din urmă, era altă poveste. Atunci aveai onoarea spectacolului în patru acte.

McEnroe ştia că se poate descurca cu agitaţia stârnită. Ştia că îl ajută. Şi ştia că îi cauzează probleme adversarului său. Şi mai ştia că poate să scape cu faţa curată. Arbitrii principali şi oficialii nu se jucau cu McEnroe, pentru că era în vârful clasamentului. Meciul din seara aceea rece de la UCLA s-a oprit complet timp de zece minute pentru că el avea nevoie de puţin ajutor pentru a schimba mersul lucrurilor. Şi eu am fost cel care a primit avertisment pentru întârzierea jocului!

A făcut acest lucru intenţionat? Bineînţeles! Este fairplay? în niciun caz. Fau şi alţii recunoşteau statuturile lui McEnroe şi Connors când erau în vârful clasamentului mondial de tenis. Le permiteau să scape cu faţa curată în

situaţii care ar fi de neconceput pentru alţi jucători, îţi poţi imagina alt profesionist căruia să i se permită o întrerupere atât de lungă a meciului într-o seară cu o temperatură de 4 grade? Eu nu pot să mă gândesc la vreunul (în afară de Connors). Mac şi Jimmy au utilizat acest lucru în avantajul lor de nenumărate ori.

Abia la Openul Australian din 1991, când oficialii l-au dat afară din turneu pe McEnroe pentru comportamentul său, tenisul şi-a asumat o poziţie dreaptă. Până atunci, era plin de laşi. Pe vremea când era o atracţie majoră în toate turneele la care participa, le era teamă să oprească toate prostiile pe care le făcea. Când nu a mai avut acelaşi renume şi aceeaşi forţă, au avut în sfârşit curajul să facă ceva. Era prea târziu. Dacă făceau acest lucru mai devreme, ar fi fost mai bine pentru tenis şi mai bine şi pentru John.

A plătit un preţ uriaş pentru comportamentul său. McEnroe a pierdut o mulţime de prieteni şi mult respect în rândul jucătorilor din turneu din cauza tacticilor sale. Dacă ar fi avut o atitudine mai modestă pe teren, ar fi fost mai puţin supus presiunii, iar cariera sa de tenisman ar fi fost mult mai productivă. Ce înseamnă mult mai productivă? John McEnroe ar fi putut să mai câştige unul sau două titluri de mare şlem. Cine ştie, poate chiar Marele Şlem. Nu contează banii. Nu contează titlurile mai puţin importante. Mă refer la a face istorie în tenis.

Este păcat, pentru că era un adevărat geniu al tenisului. Zeii tenisului l-au binecuvântat cu un dar pentru joc pe care foarte puţini, dacă nu chiar

niciunul, l-au primit. Hocheiul l-a avut pe Marele Gretsky. Baschetul l-a avut pe Magic. Iar tenisul a avut talentul nemaipomenit al lui John McEnroe.

în perioada când a jucat cel mai bine, în anii ’80, ceea ce făcea cu racheta de tenis era minunat. Era artă. Dar bufoneriile sale au început să-i afecteze jocul. Presa, mulţimea, publicitatea şi imaginea i-au afectat nervii şi mintea.

Wimbledonul a devenit un coşmar anual pentru el. Presa britanică îl analiza ca şi cum ar fi fost Jack Spintecătorul eliberat pe cauţiune. Peste tot publicul venea pregătit să-l provoace şi să strige la el ca şi cum ar fi fost la circ. A devenit sacul de box al tuturor. Era probabil cel mai bun jucător şi era dat ca exemplu pentru ce este în *neregulă* cu jocul. în cele din urmă, nu a mai rezistat. Controversele pe care le crea constant l-au deturnat şi a trebuit să părăsească scena tenisului pentru o jumătate de an.

Şi poate îţi aduci aminte că a dat vina pe mine pentru retragerea sa parţială (când l-am învins în Turneul Campionilor, a spus că este vremea să analizeze până şi motivul pentru care practică acest sport). Am fost doar picătura care a umplut paharul.

John McEnroe s-a făcut cunoscut drept unul dintre cei mai buni jucători din tenis. A avut o carieră minunată, dar ar fi putut fi cel mai bun. John nu şi-a acordat şansa de a-şi atinge complet potenţialul, dar nu a fost doar vina lui. Instituţiile tenisului au aceeaşi vină. Nu au avut curajul să rezolve problemele atunci când i-ar fi fost benefice lui John şi jocului de tenis.

McEnroe a început să înţeleagă foarte devreme că toate văicărelile sale funcţionau în cazul lui. Reuşea să stârnească furiile iadului pe teren, apoi să iasă de acolo ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Mi-a făcut şi mie acest lucru în acea seară la UCLA, la fel cum le-a făcut-o şi altora de-a lungul carierei sale. Ceea ce nu şi-a dat seama a fost că preţul plătit va fi capul său, jocul şi chiar viaţa sa.

Să-l învingi pe McEnroe este ameţitor

Şi, dacă tot suntem la subiectul John McEnroe, îţi aduci aminte când am spus că victoria mea împotriva lui la Turneul Campionilor din ’86 a fost „prea importantă”? Iată ce am vrut să spun.

în urma acelui meci la Madison Square Garden, presa m-a luat în vizor. Am acordat interviuri tuturor posturilor naţionale de ştiri. „Bună dimineaţa, America” a vrut să apar în direct. Emisiunile locale de sport speculau că pot fi următorul superstar american de tenis. în doar câteva ore, am devenit cineva. Chiar şi în capul meu, am devenit cineva. Suna minunat pentru mine: „Următorul star al tenisului american”! Ajunsesem departe de la terenurile prăfuite din Golden Gate Park din San Francisco. Din păcate, am căzut pradă acestui vis. Pentru o scurtă perioadă.

în doar douăsprezece ore, am trecut de la stadiul de jucător care munceşte foarte mult pentru tot ce obţine la unul care îşi asumă victoria. De la cel de jucător care îşi ia mereu cu

el pe teren pacheţelul cu mâncare şi casca de protecţie, la unul care voia să-i fie călcate şosetele înainte de meci. De la un jucător care presupunea că trebuie să muncească pe rupte pentru a avea o şansă de a câştiga, la unul care credea că poate câştiga fără prea multă transpiraţie. Mare greşeală. A doua zi, am fost bătut măr de Anders Jarryd l-6,1-6.

Am învăţat mai multe din acel meci decât din oricare altul. Am învăţat în cel mai greu mod posibil că trebuie să ştii cine eşti şi să rămâi aşa. Am câştigat înţelegând felul în care joc eu şi felul în care joacă adversarii mei. Mi-am dat seama că nu pot să lovesc mult mai puternic decât majoritatea jucătorilor. Nu voi servi mai bine decât majoritatea jucătorilor. Nu voi da voleuri mai bune decât majoritatea jucătorilor. Ceea ce *voi face* cu adevărat este să-i oblig să joace pe punctele lor slabe în favoarea punctelor mele forte mai des decât îşi doresc asta. Şi, cu câteva excepţii (cum ar fi turneul TransAmerica / San Francisco împotriva lui McEnroe unde am vrut să impresionez fanii), m-am ţinut de acest plan.

în acel Turneu al campionilor din 1986, McEnroe a încercat să mă scoată din joc insultându-mă în timpul schimbării terenului şi spunând că nu „merit” să fiu pe acelaşi teren cu el. Când am auzit acest lucru, am fost destul de inteligent să-mi dau seama că el are probleme, că încerca să mă învingă psihologic, pentru că nu reuşea asta doar cu loviturile din timpul jocului.

Ştiam că se gândeşte la posibilitatea de a fi învins de mine pentru prima dată. Şi în faţa fanilor

săi din New York, oraşul său natal! Merg la scaunul meu, îmi pun prosopul pe cap şi îmi spun mie însumi: „McEnroe este îngrijorat. Rămâi în jocul tău, la naiba. Fii pregătit pentru orice. Tenis stabil. Ţine mingea în joc. Tenis stabil”.

Felul în care a încercat el să se joacă cu mintea mea nu a funcţionat pentru că ştiam ce face. Când jocul său a început să deraieze, eram pregătit. Am câştigat meciul pentru că am fost stăpân pe sine şi calculat.

în ziua aceea, John nu a putut să mă scoată din joc.

A doua zi, m-am scos singur din jocul meu. Am intrat în mecţul cu Anders gândindu-mă că broasca a devenit prinţ. Am fost adus înapoi pe pământ cu l-6,1-6. Mi-am învăţat lecţia foarte repede. în următoarea săptămână, am ajuns în semifinale la US Indoors. Câteva zile mai târziu, am fost ales în echipa Cupei Davis. Iar săptămâna următoare, am câştigat Campionatul naţional US Indoor, învingându-i pe Connors, Edberg *şi* pe Jarryd. După încă o lună, eu şi Jarryd am jucat din nou împreună în Memphis. L-am învins cu 6-3, 6-O. Nu am mai pierdut niciodată în faţa lui. Mi-ar plăcea să pot spune acelaşi lucru şi despre McEnroe.

13

Arma letală a lui Lendl

Eu numesc acest lucru „timpul de broască ţestoasă” – să încetineşti meciul atât de mult încât să pară să joci pe nisipuri mişcătoare. Este ca unul

dintre acele vise în care alergi cât poţi de repede, dar nu ajungi nicăieri. Totul este cu încetinitorul. Maestrul timpului de broască ţestoasă este Ivan Lendl.

Timpul de broască ţestoasă are ca scop (la fel ca oricare alt joc cu mintea adversarului) schimbarea dinamicii a ceea ce se întâmplă pe teren. Acolo, într-o varietate de feluri, un jucător poate face timpul să îngheţe. Victima (tu sau, în cazul acesta, eu) îşi pierde răbdarea. Atunci când îţi pierzi răbdarea, ai tendinţa să te grăbeşti. Atunci când te grăbeşti, faci greşeli fizice şi mentale. Dacă faci greşeli, pierzi puncte. înţelegi cum funcţionează? Tempoul tău este rearanjat. Concentrarea ta este spulberată. îţi poate distruge jocul dacă nu ştii să răspunzi.

Ivan nu este un jucător lent în general; în mod voit, este, dar nu este în general. Atunci când lucrurile nu merg cum îşi doreşte el foloseşte această tactică. A folosit-o cu succes împotriva mea într-un meci, când era în vârful clasamentului mondial şi mă doare capul şi acum când mă gândesc la asta. Dac.ă iei în considerare faptul că nu l-am învins niciodată, ai putea crede că spun că strugurii sunt acri. Şi poate ai dreptate. Dar, în principiu este un exemplu despre cum trebuie să ştii ce ai de făcut atunci când adversarul se joacă cu mintea ta, altfel vei pierde. Iată cum au decurs lucrurile.

Lendl versus Gilbert, Stratton Mountain, Vermont, 315 000 de dolari, Volvo International, sferturi de finală, 1986

Am fost foarte tensionat înaintea acestui meci, pentru că ştiam că o victorie aici ar însemna o victorie psihologică uriaşă pentru mine. Nu l-am învins niciodată pe Lendl.

Era numărul unu în lume, iar eu mă zbăteam pe locul doisprezece sau treisprezece. Aveam un sentiment că mă pot furişa pe lângă el în sferturi şi că îl pot învinge. Şi, după cum se pare, exact asta s-a întâmplat.

Deşi Ivan a câştigat primul set, am reuşit să stabilesc un tempo şi am început foarte bine al doilea set, câştigându-l cu 6-3. Am menţinut ritmul în setul al treilea şi mă îndreptam către un break pe serviciul meu, 2-O. Ivan ştia că am ajuns la un punct de cotitură. Setul şi meciul puteau să-i scape printre degete. Dacă reuşesc să câştig pe serviciul meu, câştig. El înţelege dinamica acestui moment şi înţelege că trebuie să facă repede ceva.

Ştie, de asemenea, că mă ţin bine, într-o zonă în care totul îmi merge bine – lovituri puternice, joc de picioare reuşit, concentrare, atitudine pozitivă. Aproape că mă pot auzi rostind mulţumirile de după victorie. Dar discursul a trebuit amânat. Ivan avea câteva trucuri în mâneca sa scurtă. îţi aduci aminte când am spus că Ivan este unul dintre cei mai buni atunci când vine vorba de a menţine şi de a mări o diferenţă în avantajul său? Este, de asemenea, unul dintre cei mai buni când vine vorba de a opri pe cineva să-i

ia meciul. La fel ca McEnroe şi Connors, are un simţ ascuţit pentru momentul în care acest lucru începe să se întâmple. Dar răspunsul său este total diferit de al lor.

Era pe punctul să piardă acest meci şi Ivan nu putea lăsa ca acest lucru să se întâmple. Ştia că în acest punct, unul dintre cele mai mari avantaje ale mele era avântul pe care mi-l luasem. Energia pe care o creasem mă propulsa înainte şi câştigam uşor puncte. Câştigasem opt din ultimele unsprezece game-uri şi Lendl a înţeles că, pentru prima dată, îl învingeam prin lovituri. Ştia că, pentru a câştiga, trebuia să strice acele lovituri şi cel mai bun mod de a face asta (în acel moment) era să-mi strice calmul, să-mi distrugă avântul pe aripile căruia zburam. Ivan ştia că venise vremea timpului de broasca ţestoasă!

Din nou, iată unde suntem în meci: setul al treilea, serviciul meu la 2-O. Mă duc la linia de serviciu şi mă pregătesc să servesc. Ivan are alte planuri. Mai întâi, se agită puţin chiar înainte să-mi încep serviciul. îi cere arbitrului să comunice mulţimii că nu are voie să facă poze cu bliţ. Acum, după mai mult de două ore de tenis şi două seturi şi jumătate plus alte câteva observaţii, mulţimea sigur nu mai făcea poze. Cum puteau să mai facă? în punctul acesta nu mai au poziţii disponibile. Plângerea sa era doar o mică întrerupere care avea ca scop zgâlţâirea concentrării mele.

Jucăm un punct. Ivan merge la arbitrul de linie şi îl întreabă dacă este sigur de decizie. îl întreabă ceva legat de o decizie anterioară şi îi sugerează să fie mai atent. Lendl stă acolo şi îşi

scutură capul cu acea privire lungă pe faţă ca şi cum şi-ar fi pierdut câinele preferat. încet, se îndreaptă înapoi către linia de serviciu.

Dă din cap ca şi cum viaţa ar fi foarte dificilă pentru el. Nicio problemă. Doar puţină întârziere pentru a întrerupe lucrurile. Perfect legitimă. Progresiv… încetinind… uşor… lucrurile. Progresiv… schimbând… ritmul… jocului. în drumul său înapoi către linia de serviciu, se opreşte să se şteargă cu prosopul.

Acum mai adaugă ceva în programul lui artistic. Mă pregătesc să servesc din nou. Chiar în momentul în care mă pregătesc să încep din nou mişcarea, Ivan ridică mâna şi merge încet până la jumătatea distanţei dintre el şi arbitrul de scaun. Ivan arată cu degetul către mine. îl aud cum îl roagă pe arbitru să îmi spună să nu mai servesc atât de greu, pentru că încurc jocul. Foarte bună mişcare! Mă ia puţin prin surprindere. El este cel care încetineşte jocul şi mă acuză pe mine că fac asta. Mă plâng arbitrului că servesc exact aşa cum am servit tot meciul. A reuşit să mă enerveze. Arbitrul este de acord cu mine. Dar am început să cad în capcana lui Lendl.

Aproape imperceptibil, îmi schimbă ritmul şi îmi distruge concentrarea. Vrea ca eu să ies din zona mentală în care mă aflu pentru că mi-a adus un mare avantaj în joc. Vrea să încep să mă gândesc cum mă calcă el pe coadă plângându-i-se arbitrului. Vrea să mă gândesc dacă nu cumva *chiar* servesc prea greu. Vrea să mă gândesc la orice altceva decât la ce m-am gândit până acum, pentru că în felul acesta nu va pierde!

Acum funcţionează şi strategia sa. în loc să mă gândesc cum voi câştiga punct cu punct (gândire încrezătoare şi pozitivă), încep să mă gândesc la întreruperi şi întârzieri, la posibilitatea ca acest meci să-mi scape printre degete (gândire negativă). Las acţiunile lui Lendl să-mi strice concentrarea. Devin puţin iritat. Vreau să fac acest meci să înainteze mai repede, îmi pierd răbdarea.

încep să grăbesc puţin lucrurile pentru a contra tactica sa de încetinire. Cresc foarte puţin ritmul jocului. Acesta este răspunsul greşit. Este exact ce vrea el şi funcţionează.

Lendl face imediat break din nou. Sunt la serviciu şi fumeg de nervi. Mi-am pierdut concentrarea. Nu am reuşit să îmi respect propriile reguli. Distragerea lui Ivan m-a făcut să nu mai pot face asta.

Am început jocul dintr-o poziţie emoţională. Reacţionam greşit la ceea ce făcea el. în loc să-mi spun că sunt pe cale să câştig şi că răbdarea e drumul spre victorie, mă îngrijoram că va reuşi să-mi fure meciul.

Cea mai buna tocăniţă de broască ţestoasă

Lendl a preluat din nou conducerea şi serveşte cu 2-1 în setul al treilea. Sunt furios şi hotărât să iau din nou conducerea şi asta imediat.

Se îndreaptă uşor către linie pentru a servi. Eu sunt gata, dar el nu este complet pregătit să se pună în mişcare. Are mai întâi ceva de făcut. începe cu rutina sa cu genele. Ai văzut-o la

televizor. îşi smulge o geană şi se uită la ea. Apoi îşi mai smulge una şi face acelaşi lucru. Apoi încă una. Eu nu înţeleg cum mai are gene în acest punct al carierei sale. Le smulge şi se uită la ele de cincisprezece ani. în această seară, la Stratton Mountain, începe din nou să şi le smulgă.

Apoi deliberează cu privire la mingea cu care să servească. Se uită la una. Apoi se uită lung la alta. Apoi se uită din nou la prima. Apoi începe să le învârtească în mână ca pe nişte zaruri. Se uită din nou la fiecare. în cele din urmă se hotărăşte la o minge. încă sunt gata, pregătit, pe poziţie.

A venit timpul să servească? Ivan începe să bată mingea pe care a ales-o în cele din urmă. O dată. De două ori. De trei ori o bate. De patru ori. Stai puţin. Pare să-i fi intrat puţină transpiraţie în ochi. Se şterge de transpiraţie cu manşeta. Eu sunt tot în poziţie. Bate din nou mingea, în sfârşit. O dată. De două ori. De trei ori. Staţi, opriţi totul! Gripul este alunecos.

Ivan bagă mâna în buzunar şi scoate un pumn de rumeguş. Dă cu el pe grip. Sunt în poziţie. Roteşte racheta de câteva ori. îşi atinge încălţările. Mai bate mingea o dată. Serveşte. Eu tot acolo sunt.

Serveşte. As! Lendl are 15-O. Sunt tot în poziţie. Ivan îşi reia toată rutina la cel de-al doilea punct. Am stat atât de mult în poziţia de interceptare încât sunt pe cale să fac crampe la picioare. Mai întâi rutina cu genele. Apoi îşi şterge transpiraţia. Bate mingea. Pune rumeguşul. Bate mingea. Serveşte în cele din urmă. Greşeală! în fileu.

Ivan se îndepărtează de linia de serviciu. îşi racordează racheta. Se şterge de transpiraţie. Verifică mingea. Face toate astea din nou înainte de *al doilea* serviciu. Poate chiar şi mai mult.

Iată un lucru clar. Cu sau fără reguli, Lendl a fost cronometrat cu cincizeci de secunde între primul şi al doilea serviciu atunci când era în interesul său. Acesta este tenis în timp de broască ţestoasă şi este letal. încep să mă pierd. Ivan încetineşte jocul pentru a câştiga.

Meciul este egal.

Ivan şi-a făcut un plan perfect. De la 2-O în setul al treilea, nu am mai câştigat niciun game. El a câştigat meciul lejer pe final, şase game-uri la rând pentru a câştiga meciul cu 6-2, 3-6, 6-2.

Data viitoare când îl priveşti cum încetineşte jocul, studiază-i strategia. Gândeşte-te ce înseamnă să fii de partea cealaltă a fileului şi să aştepţi. Şi să aştepţi. Ştii că face teatru, dar acest teatru te poate învinge. Sfârşeşti prin a te învinge singur.

în seara aceea, în sferturile turneului Volvo International de la Stratton Mountain, Lendl a reuşit să îmi distrugă concentrarea, ritmul şi sincronizarea. Dacă aş fi fost mai inteligent, nu i-ar fi reuşit. A ţinut-o cu timpul de broască ţestoasă până când a avut un avantaj de un break şi apoi s-a întors la ritmul său normal. S-a jucat cu mintea mea unul dintre cei mai mari psihologi ai jocului. Am uitat toate regulile cu care să-i contracarez tacticile. Dacă le-aş fi avut vii în minte, aş fi putut câştiga.

Cum să învingi tactica jocului lent

Am menţionat deja că strategia jocurilor sau jocul cu mintea adversarului are ca scop distrugerea concentrării tale, perturbarea ritmului tău. Vei vedea foarte rar un jucător inteligent care este în avantaj făcând ceva care să modifice tiparul jocului. Dorim ca lucrurile să rămână exact aşa cum sunt. Atunci când cineva rămâne în urmă încearcă să intre sub pielea celuilalt jucător. Scopul este să-i distragi atenţia adversarului şi să-l faci să se gândească la alte lucruri.

Tactica jocului lent are o varietate de forme – toată rutina lui Lendl, plus legatul şireturilor, deplasarea până la cea mai îndepărtată minge cu care să servească sau orice altceva care întârzie jocul efectiv. Am văzut un jucător de weekend care avea o strategie unică de a încetini ritmul. Atunci când este în urmă şi serveşte, aruncă mingea de două sau de trei ori înainte de a o lovi. Este ca şi cum s-ar antrena pentru aruncarea mingii. La fiecare punct. Nu este chiar ilegal, dar este foarte enervant şi sper ca Lendl să nu audă de această tactică.

Reţine, niciun jucător inteligent nu începe să schimbe mersul lucrurilor când este la conducere şi totul merge bine pentru el. Dar atunci când adversarul tău este în urmă şi începe să apeleze la mişmaşuri pentru a te deranja, este bine să ai un plan de apărare. Atunci când vine vorba despre jocul lent, iată cum te poţi apăra.

luptă-te lent cu jocul lent

Broaştele ţestoase ştiu că trebuie să le aştepţi să înceapă jocul. Este greu să faci asta, dar trebuie să ai răbdare. Când observi ceea ce pare a fi o încetinire a acţiunii, fii flexibil. Nu pune presiune. Nu forţa lucrurile şi nu te impacienta. Nu există nicio modalitate prin care să-ţi poţi face adversarul să joace mai rapid dacă încetineşte intenţionat (sau chiar neintenţionat) ritmul jocului.

Lasă broasca ţestoasă să se târască până la sfârşitul reprezentaţiei. Aşteaptă. Aşteaptă. Şi aşteaptă.

Când încep în cele din urmă jocul, chiar înainte de a servi, este rândul tău să încetineşti ritmul. Ridică mâna şi îndepărtează-te de linie. Leagă-ţi şireturile, îndepărtează-te de linie şi reglează-ţi racordajul rachetei sau şterge-te de transpiraţie. Lasă broasca ţestoasă să te aştepte pe tine. Apoi, când este rândul tău să serveşti, fii şi tu la fel. Bate mingea de opt sau de zece ori. Joacă propria ta versiune de timp de broască ţestoasă. De obicei, înţeleg ideea.

Ştiu la ce te gândeşti. Toate aceste jocuri îţi vor deranja gândirea şi ritmul. De pierdut, tot vei pierde. Nu neapărat, în felul acesta, preiei iniţiativa. Nu mai eşti pasiv. Nu mai stai pur şi simplu să fii lucrat. Faci ceva ca să te aperi. Poate fi un avantaj psihologic uriaş.

Eu am o mică regulă pe care o respect. înainte de un punct, nu-mi place să stau la linia de serviciu aşteptând adversarul să ajungă şi să se

pregătească. Creează tensiune şi mă determină să mă grăbesc atunci când este pregătit. Dacă celălalt jucător nu este pregătit să înceapă atunci când sunt şi eu, mă îndepărtez cu câţiva paşi de linie şi bat mingea de mai multe ori dacă servesc. Dacă primesc, îmi îndrept racordajul. Apoi mă apropii de linie odată cu adversarul. Dar nu stau pur şi simplu acolo şi aştept. Nici tu nu ar trebui să faci asta. Nu contează dacă intenţionează sau nu să te facă să aştepţi. Oricum ar fi, tu tot stai şi aştepţi şi acest lucru nu îţi ajută jocul.

Lendl este unul dintre cei mai buni când vine vorba de a menţine ritmul dacă este la conducere. Atunci când are un avantaj, este metodic şi fără milă. Dar atunci când este în urmă sau scorul este apropiat în al treilea, al patrulea sau al cincilea set, este ca şi cum te-ai uita cum se evaporă apa aşteptând după timpul său de broască ţestoasă. O să te înnebunească şi, în acelaşi timp, te va scoate complet din jocul tău. Iar oficialii, de-a lungul anilor, l-au iertat de multe ori, la fel cum l-au iertat şi pe McEnroe, lucru pe care nu îl fac cu alţi jucători.

Am observat că ajută foarte mult dacă pot şi eu să fac ceva când cineva mă lucrează cu un joc al minţii. în loc să stau acolo şi să absorb rutina pe care adversarul meu o desfăşoară, vreau să răspund. Cum? Făcându-i ce îmi face el mie. Lui Lendl i-am permis cu acea ocazie să mă afecteze şi să-mi distrugă autocontrolul. El a acţionat. Eu am reacţionat.

împotriva lui Lendl, nu poţi să stai şi să nu faci nimic. Atunci când a avut nevoie de cincizeci

de secunde pentru a se pregăti (sunt permise douăzeci şi cinci de secunde) pentru primul serviciu, ar fi trebuit să-i cer arbitrului să-l cronometreze. Dacă nu ar fi funcţionat, la următoarea rutină de încetinire, ar fi trebuit să mă îndepărtez de linie când termina şi să mă şterg cu prosopul (sau să mă leg la şireturi, să-mi verific racordajul, să-mi smulg genele, orice). Ar fi trebuit să încetinesc şi eu meciul şi să-l forţez şi eu pe *el* să stea degeaba.

Dar iată de ce Lendl este un maestru. A început să mă lucreze înainte ca eu să-mi dau seama de strategia sa. Şi, înainte să-mi dau seama, jucam furios şi frustrat. Eram pe punctul de a ţipa, atât de tare m-a enervat.

Acesta să fie motivul pentru care am pierdut? Nu. Dar a fost o parte din motiv. Dinamica meciului este volatilă, iar Lendl a preluat controlul asupra ei într-un moment crucial. Am pierdut pentru că nu am avut un răspuns pe măsura strategiei sale.

Şi pentru a nu-ţi face o părere greşită, la ultima statistică, Ivan Lendl „stătea” mai bine. Este foarte bine pregătit mental şi fizic. De cele mai multe ori m-a învins pentru că este foarte bun. Totuşi, ceea ce vreau să spun este că, în acele rare ocazii în care am avut şansa să câştig, a ştiut cum să se folosească de alt aspect al competiţiei: strategia. Nu mă plâng. Vine odată cu experienţa.

Ivan înţelege foarte bine aspectul psihologic al jocului. Iată un mic exemplu. La începutul carierei mele, când nu eram o ameninţare pentru el, eram invitat din când în când la vila lui din

Conneticut pentru a fi partenerul său de joc. Ne antrenam pe terenul său (cel pe care îl modifica în fiecare an pentru a se potrivi cu suprafeţele terenurilor din US Open). Când am început să avem confruntări mai serioase în turnee, ducându-l ocazional la trei seturi, invitaţiile s-au oprit.

Ivan ştia (la fel şi eu) că sesiunile mă ajutau la capitolul încredere atunci când joc cu el în concursuri. îşi pierdea aura pentru că eu mă obişnuisem cu jocul său şi uitam de teama respectuoasă în faţa imaginii sale măreţe pe care şi-o crease cândva. Atunci când şi-a dat seama că se întâmplă acest lucru, şi-a găsit un nou partener de antrenament. Este inteligent, atât pe teren, cât şi în afara terenului.

Ţi se poate întâmpla şi ţie:

Windmill[35] şi Dr. 3

Te gândeşti că lucrurile astea (jocul lent) nu se întâmplă niciodată acolo unde joci tu. Minunat. Şi sper să nu ţi se întâmple niciodată. Dar există si această posibilitate. Am păstrat pentru sfârşit cea mai bună tactică de încetinire a meciului. în cazul în care crezi că timpul de broască ţestoasă apare doar la nivel profesionist, eşti pe cale să afli că poate apărea la toate nivelurile de tenis, inclusiv cluburile de tenis şi terenurile publice. Dacă ţi se întâmplă vreodată aşa ceva, recunoaşte că ai fost păcălit şi mergi acasă mai trist, dar mai înţelept.

Din nou, este San Francisco Tennis Club. Dale Crase şi Julius Colbert (numele lor reale) joacă

35 Moară de vânt.

semifinala turneului B al clubului. Au propriile decizii de linie şi aplică propriile lor reguli (motivul care a condus la problema discutată). Lasă-mă să descriu stilurile lor de joc.

Crase este un jucător pe retur înnăscut a cărui poreclă este Moara, din cauza servelor sale ciudate. Stă cu braţul cu care serveşte drept, în jos, în lateral, ţinând racheta.

Apoi aruncă mingea în sus şi, fără să-şi îndoaie cotul îşi roteşte braţul pentru a o lovi. Nu-şi îndoaie niciodată cotul. Arată ca o moară. De aici şi porecla.

Colbert (cu porecla Dr. J) este un sportiv bun, care a jucat într-o ligă minoră de baseball înainte ca o accidentare să-i oprească ascensiunea către ligile mai mari. El joacă la capacitate maximă, totul sau nimic. Atacă orice lovitură şi câteodată reuşeşte lovituri spectaculoase. Câteodată. Dar să începem cu meciul.

Moara câştigă primul set lejer cu 6-2 şi este la conducere în al doilea cu 4-1. Pare o victorie rapidă şi o finală garantată. Dar Dr. J trece la atac. Reuşeşte câteva dintre acele lovituri spectaculoase şi asta îi sporeşte energia şi încrederea în sine. Dintr-odată, câştigă şase din următoarele şapte game-uri pentru a câştiga setul cu 7-5! Seturile sunt egale la l-tot. Dinamica jocului s-a schimbat mult şi Moara ştie acest lucru.

Acum se schimbă jumătăţile de teren (politica clubului era să se deschidă un nou set de mingi şi să se schimbe terenul înainte de al treilea set în turnee). Au o mică pauză. Moara cere un mic favor. Ar fi în regulă dacă fuge până la vestiar să-şi

ia un tricou uscat? Dr. J nu are nicio problemă cu asta. Sunt amici şi cine o să-i spună unui prieten că nu poate să-şi pună pe el un tricou uscat.

Moara pleacă. Lui Dr. J îi ia ceva timp pentru a simţi că se petrece ceva. Trec patru minute. Şapte minute. Treisprezece minute. Dr. J începe să fiarbă. Nu poate să creadă ce se întâmplă. Au trecut optsprezece minute şi Moara nu a revenit. în cele din urmă, după douăzeci şi două de minute, vine şi Moara, arătând de parcă ar fi aţipit puţin, ar fi făcut un masaj şi ar fi savurat o băutură rece. Şi aproape că era adevărat. îşi luase *într-adevâr* un tricou uscat. *Se îmbrăcase* cu el. Dar nu înainte să facă un duş, să se bărbierească, să se uşureze şi să mănânce un baton de ciocolată.

Dr. J clocotea. Amicul său l-a păcălit. Ce spune el când amicul se întoarce pe teren? Nimic. Intră în joc egoul. Refuză să declare jocul nul pentru că preferă să se răfuiască cu Moara pe teren, să-l lovească tare, să-l bată cu 6-O în setul al treilea. Poţi ghici restul poveştii. Scorul *chiar a fost* 6-O în setul al treilea. Doar că Moara a avut 6. Dr. J a avut O. Nu a lovit nicio minge nici măcar la o jumătate de metru de teren. Era extrem de nervos şi şi-a pierdut controlul. Nu a ştiut cum să facă faţă jocului lent şi tacticilor de întârziere. Şi nu ştia cum să facă faţă furiei.

Poate că Dr. J ar fi trebuit să-l descalifice pe Moară (deşi i-a dat voie să plece). Poate că ar fi trebuit să se plângă şi să părăsească el însuşi terenul. Poate că ar fi trebuit să meargă acasă pentru a lua prânzul. în schimb i s-a înmânat prânzul. Adversarul s-a jucat cu mintea sa şi a

plătit scump acest lucru. La fel cum am plătit şi eu cu Lendl. Dacă ţi se întâmplă vreodată, fii pregătit. Nu lăsa o broască ţestoasă să-ţi strice concentrarea şi jocul.

14

Agassi: încălcarea limitei de viteză

Andre Agassi se mişcă mai repede *între* puncte decât se mişcă unii jucători pe puncte. Se grăbeşte tot timpul. Are atât de multă energie, încât ar fi în stare să agite până şi o pasăre colibri. Dar trăieşte cu cafeină şi zahăr, deci cred că este de înţeles de ce este mai repezit.

îmi place de Andre şi cred că este foarte bun la acest joc. Unii jucători nu apreciază opulenţa sa de Las Vegas şi momentele în care se dă în stambă, dar aduce oamenii la meciuri. în plus, Andre nu te hărţuieşte intenţionat pe teren. Fără intenţie, o mai face, pentru că Andre impune un ritm mult mai rapid decât oricare alt jucător. Acest lucru îţi poate distruge jocul.

Nu este bine să grăbeşti punctele. Să grăbeşti punctele înseamnă să te grăbeşti printre puncte. Aşa cum am văzut cu Lendl, graba creează atât greşeli fizice, cât şi mentale. îţi strică ritmul serviciului. Creează tot felul de probleme de sincronizare. Pur şi simplu, te scoate complet din joc. Asta dacă nu eşti Andre Agassi. Lui Andre îi place să se grăbească.

Artistul jocului rapid nu te ia neapărat pe nepregătite (de exemplu, servind rapid). în schimb, ceea ce te scoate pe tine din ritm este

tempoul general cu care face lucrurile între şi în timpul punctelor. Niciodată nu te instalezi în joc, nu ajungi să te simţi confortabil şi nu te concentrezi îndeajuns. Eşti introdus în punct *imediat.* Andre începe atât de repede atunci când este la serviciu, încât simţi că nu ai timp nici măcar să clipeşti de teamă că vei pierde ceva. El nu merge, doar aleargă. Ar putea fi copilul de pe posterele industriei de cafea.

Jocul rapid este comun la cluburi şi pe terenurile publice. Adesea, vei da de jucători care se mişcă doar puţin mai repede decât tine, dar de-ajuns pentru a te dezorienta. Servesc de cum ajungi la linie. Nu stau jos la schimbarea terenului. Un jucător de club obişnuia să rotească racheta pentru serviciu în timp ce el şi adversarul său se aflau încă în vestiar! îl grăbea pe adversar chiar înainte de a intra pe teren. Se întâmplă. Şi atunci când se întâmplă, situaţia trebuie gestionată.

Cunoaşte-ţi limita de viteza

Este mai uşor să te descurci cu un jucător care te grăbeşte – un iepure – decât cu o broască ţestoasă. Principalul lucru de care trebuie să fii conştient este că se întâmplă. De obicei, te laşi prins în ritmul mai alert fără să-ţi dai seama. Niciodată nu eşti complet pregătit, nu ai timp să-ţi tragi sufletul sau să analizezi ce se întâmplă în faţa ta. Şi acestea sunt două elemente cruciale ale jocului meu. Vreau să mă gândesc constant la ce se întâmplă în joc. Dacă începi să joci mai repede decât o faci de obicei, devii neatent atât pe plan

mental, cât şi pe plan fizic.

Deci, ce este de făcut? Simplu. Fii conştient de limita ta de viteză. Acest lucru înseamnă să ştii ritmul la care te simţi confortabil să joci. *Nu-l lăsa pe adversar să-l depăşească.* Trebuie să fii conştient când se întâmplă acest lucru. Nu fi un băiat de treabă, lăsând lucrurile să decurgă aşa. încetineşte ritmul! Atunci când adversarul tău sare la linia de serviciu înainte ca tu să fii pregătit, ridică mâna şi îndepărtează-te. Dacă nu se aşază într-una din pauze sau la schimbarea jumătăţilor de teren, tu trebuie cu siguranţă să faci asta. Nu te teme să te ştergi cu prosopul, să reglezi corzile sau să-ţi legi şireturile. Artistul jocului rapid va alerga până te va scoate de pe teren dacă îi permiţi.

în 1991, am jucat cu Andre într-o semifinală şi am fost destul de norocos, învingându-l în seturi consecutive. Când am intrat pe teren, eram foarte hotărât să joc în ritmul *meu*: N.M.G. El avea alte planuri. De multe ori, se ducea foarte repede înapoi la linia de serviciu şi voia să înceapă înainte ca eu să fiu pregătit. M-am asigurat că sunt pregătit, m-am asigurat că nu începem să grăbim punctele şi game-urile. M-am şters cu prosopul, mi-am legat şireturile, mi-am verificat corzile. Mi-am verificat corzile foarte mult în acel meci. Cu Andre, trebuie să faci asta sau loveşte imediat. (în finala Volvo din San Francisco, în 1993, s-a răzbunat pe mine, câştigând în trei seturi şi jucând un tenis minunat.)

Poţi să faci acelaşi lucru dacă întâlneşti vreun iepure. Protejează-ţi tempoul. Apără-ţi ritmul.

Când ai de cealaltă parte a fileului un iepure, asigură-te că nu îl laşi să-ţi dicteze cât de repede se va desfăşura meciul.

Cum să te dai lovit

Mai există o mică situaţie sau mişcare care apare ocazional şi care merită menţionată când vorbim despre strategiile şi teoria jocurilor. Se numeşte „a te da lovit”. Este atunci când un jucător se preface că este accidentat sau exagerează o accidentare. Poate avea un efect destul de puternic asupra victimei celui care se dă lovit.

Ştii cum merg treburile la nivel de club. Adversarul lovitului (tu) se află într-o situaţie Catch 22[36]. Meciul nu prea contează în cazul în care câştigi pentru că adversarul tău este accidentat, nu-i aşa? Dar, dacă pierzi, ai pierdut împotriva unui jucător accidentat. Foarte jenant. Este o situaţie din care nu poţi scăpa cu faţa curată.

Aproape întotdeauna te scoate din joc. Nu te mai străduieşti la fel de mult. Nu te mai concentrezi la fel de mult. Joci neatent. Şi poţi pierde. Acesta este momentul în care adversarul îţi spune în timp ce ieşi de pe teren: „Ştii, piciorul nu m-a deranjat pe cât credeam că mă va deranja. A fost un joc bun şi mult succes data viitoare”. Tocmai ai fost păcălit de un jucător care s-a dat lovit.

---

36 Situaţie în care nu se poate câştiga, (n.t.)

Păstrează-ţi mila pentru tine

Reţine asta: dacă accidentarea adversarului tău este reală, exagerată sau falsă, *nu trebuie să-i arăţi că-ţipare rău pentru el până după meci.* Dacă adversarul tău este destul de sănătos să păşească pe teren şi să continue jocul, atunci este destul de sănătos încât să merite cel mai bun efoft al tău. Ignoră tot ce îţi spune despre durerile sale. Presupune că spune asta doar ca să te impresioneze. Deoarece, indiferent dacă accidentarea este reală sau nu, poate avea un efect negativ asupra sa. îţi poate distruge concentrare.

Situaţie reprezentativă: am jucat cu Jimmy Connors într-o semifinală ATP în 1993. A ieşit *şchiopătând* de pe teren. Vorbesc serios. îşi proteja în mod evident piciorul drept din cauza unui osteofit. Acum, eu ştiu bine că Jimmy este un manipulator şi un showman excelent, aşa că încerc să ignor ce se întâmplă – fără milă faţă de acest diavol.

Dar, în timpul primului set, durerea devine atât de puternică încât tresaltă din cauza ei la unele lovituri. Acum nu se preface. Primul set este floare la ureche, 6-1, şi durează doar vreo zece minute. Am presupus că se va retrage din joc la schimbarea terenului. Nu a făcut-o.

încerc să-mi dau seama ce se întâmplă. N-are nicio şansă să termine meciul – probabil nu va putea nici să termine setul. Este ciudat. Mulţimea vede că se zbate şi aplaudă eforturile sale curajoase. Dintr-odată, eu sunt personajul negativ

care câştigă în faţa unei legende accidentate. Ce se întâmplă? Jimmy începe să mă învingă. Creşte până la 4-1 şi *abia apoi se retrage.* Ştiu că gândea: „Te-am prins, Gilbert!”. Şi aşa a fost.

Păstrează-ţi mila.

Cum să faci fată

trişorilor[37]

Ocazional, în meciuri vei da peste jucători care dispută decizia arbitrului de linie („hooking”). De asemenea, trebuie să faci faţă şi jucătorilor care strigă greşit în mod neintenţionat. Ambele situaţii sunt dificil de gestionat. M-am confruntat cu ambele situaţii. Am anunţat greşit şi am primit decizii greşite.

Ca jûcâtor la juniori, aveam o reputaţie foarte proastă în ceea ce priveşte deciziile de linie. Şi probabil era îndreptăţită. Voiam atât de mult să câştig, încât nu puteam să-i acord celuilalt jucător prezumpţia de nevinovăţie. Apoi am corectat problema şi am sfârşit prin a mi se striga tot atât de multe decizii greşite. Nu a fost niciodată un motiv de mândrie.

Ce faci când se întâmplă acelaşi lucru în meciul tău, în special în timpul unui turneu? Iată

37 în original, hooking-o încercare a adversarului de a trişa, spunând că loviturile au fost în afara terenului, (n.t.)

aici câteva sugestii.

Nu te certa pentru decizia de tuşă. Este posibil să te înşeli. Dar nu lăsa o decizie care este în mod evident greşită să treacă fără să faci nimic. Nu trebuie să fii mârlan, dar lasă-ţi adversarul să ştie că nu îl vei lăsa să te forţeze să loveşti într-un teren mai mic decât cel marcat de linia albă.

începe uşor. întreabă dacă sunt siguri în legătură cu decizia. Priveşte lung. Fii stăpân pe tine. Dă-i adversarului tău şansa de a fi generos. Dacă începi prin a-l acuza de o decizie greşită, vor deveni defensivi şi-ţi vor răspunde, probabil, cu aceeaşi monedă. Un avertisment din timp că te aştepţi la decizii corecte va ascuţi adesea atenţia adversarului. De fapt, după ce ai atras atenţia cuiva asupra unei decizii greşite, vei observa aproape întotdeauna că, pentru un timp, vor spune că mingile care au ieşit sunt bune. Probabil au conştiinţa încărcată. Aşa că, la început, fii diplomat.

Dacă diplomaţia nu dă roade, ştii ce vor face majoritatea jucătorilor de club? Răspund cu aceeaşi monedă, strigând şi ei decizii greşite. Nu aşa trebuie să procedezi. Printre altele, îţi distruge concentrarea. Rămâi prins în problema deciziilor bune sau rele de linie şi uiţi de celelalte lucruri. Crede-mă, foarte rar deciziile de linie fac diferenţa într-un meci, aşa că nu le lăsa să-ţi strice planificarea mentală.

Să trişezi şi tu în acelaşi fel nu funcţionează. Să ţipi nu funcţionează. (S-a ţipat la mine şi am ţipat şi eu. Nu funcţionează.) Dar poţi să spui despre decizie că tu crezi că este greşită. Şi nu te

teme să zâmbeşti atunci când o spui. Dă-i adversarului tău şansa de a fi de treabă.

Dacă problema continuă, abordeaz-o direct. Majoritatea turneelor au o persoană desemnată care trebuie să-şi asume responsabilitate pentru deciziile de linie. Apelează la aceste persoane pentru ca tu să te poţi concentra pe meci.

în cele din urmă, cel mai bun lucru pe care îl poţi face cu cineva care este un păcălici cronic este să-l ştergi de pe lista de adversari. Atunci când te afli într-o situaţie în care nu-ţi poţi alege adversarul (cum este un turneu), apără-ţi drepturile. încearcă ce ţi-am sugerat. De obicei ajută.

Tenisul devine tot mai interesant pe măsură ce eşti tot mai implicat fizic şi mental. De obicei, adversarul încearcă să se joace cu mintea ta. Este important să îţi dai seama când se joacă cu mintea ta şi să ştii ce trebuie să faci, pentru că ceea ce te afectează mental are şi un efect fizic asupra ta.

Atunci când urcam în ierarhie şi jucam în meciuri de juniori, jocul cu mintea mea era brutal. A fost un antrenament foirte bun pentru ce urma să mă aştepte la profesionişti.

Vei fi foarte mulţumit atunci când vei reuşi să te aperi de adversar (care poate fi şi un prieten) când începe să scormonească în tolba cu matrapazlâcuri pentru a-ţi încurca jocul. Chiar dacă ceea ce face este neintenţionat, trebuie să fii dispus şi să poţi să rezolvi într-un mod eficient problema.

Am cunoscut un jucător de liceu care măsura înălţimea fileului înaintea fiecărui meci. Era rutina

sa şi îl punea pe adversar în postura de a reacţiona sau de a fi pasiv. Băiatul care măsura fileul prelua imediat controlul. Transmitea că este un jucător mai conştiincios, că el este cel care depunea eforturi suplimentare. El era cel care stabilea dacă fileul este în regulă. Adversarul stătea şi aştepta ca acest băiat să termine de măsurat. O foarte bună strategie din teoria jocurilor.

Am jucat un meci odată, când eram copil, iar adversarul mi-a spus în timpul schimbării părţii de teren: „Gilbert, eşti prea competitiv”. M-a făcut să îmi pierd concentrarea, deoarece am crezut că fac ceva ce nu trebuie să fac. Am lăsat-o puţin mai moale. A avut o bună strategie.

Ţine minte. Majoritatea jocurilor pe care le joci sunt doar pentru distracţie. Cel mai bun lucru pe care poţi să-l faci atunci când cineva încearcă să facă şmecherii din acestea este să-l ştergi de pe lista ta de adversari. Menţionez aceste „trucuri murdare” astfel încât să-ţi faci o idee despre cum stau lucrurile pe teren în timpul unui turneu. Poate te va ajuta atunci când vei da de o versiune a acestora în propriile tale meciuri, în special în turneele în care îţi poţi alege adversarii. Atunci poate vei vrea să lupţi respectând principiul ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte.

Meciul de un milion de dolari: războiul cu Wheaton

„Bradley era diferit. Nu a fost un huligan care d^dea foc la hambar în liceu. Atunci când a spus că vrea să meargă la facultate, am fost şocaţi. Am crezut că, în cele din urmă, se va angaja, poate cu 3,35 dolari pe oră şi va munci până va ajunge sus.” – Doamna Elaine Gilbert, mama lui Brad

Cupa de mare şlem a Federaţiei Internaţionale de Tenis din München este unul dintre acele evenimente care arată cât de mult a evoluat tenisul din punct de vedere financiar. Câştigătorul primeşte două milioane de dolari. Dar iată partea uluitoare. Cel care se clasează pe locul doi câştigă un milion de dolari! Asta îţi pune sângele în mişcare. Cam atât a câştigat John Newcombe în toată cariera sa.

Am fost invitat la cupa de mare şlem din 1990, unde Andre Agassi s-a retras din cauza unui cartilaj dislocat. Am ajuns până în semifinală, unde trebuia să fiu faţă în faţă cu David Wheaton, un jucător pe care îl învinsesem înainte într-un maraton de cinci seturi care s-a încheiat cu 15-13 la tiebreak şi care mi-a adus calificarea în sferturile de finală de la Wimbledon. Această confruntare avea presiunea suplimentară de a valora mai mulţi bani decât câştigaserăm amândoi în vreun meci anterior. Câştigătorul se putea retrage. O victorie valora un milion de dolari şi şansa la două milioane.

Din mai multe puncte de vedere, a fost un punct culminant al carierei mele, deoarece jucam

împotriva unora dintre cei mai mari jucători de tenis pentru cel mai gras premiu oferit într-un turneu. Kim şi fiul meu de doi ani, Zach, au venit cu mine pentru a mă susţine.

Pregătirea mentală de dinaintea meciului în pregătirea mentală de dinaintea meciului de la München Hilton, am trecut în revistă jocul lui Wheaton: primul şi al doilea serviciu sunt uriaşe. Poate chiar e *cel mai bun* la al doilea serviciu din tenis. La Wimbledon mi-a dat douăzeci şi trei de aşi. îi place ritmul alert. Nu se descurcă prea bine cu loviturile lipsite de forţă şi fără efect. Viteza sa nu este spectaculoasă, iar jocul de picioare nu-i iese întotdeauna. Forehandul său lasă de dorit. Roteşte adesea prea târziu racheta. Face multe greşeli pe returul serviciului său cu forehandul. (Am jucat cu el şi a ratat douăzeci de retururi de serviciu cu forehandul.) Atunci când e prins la înghesuială, are tendinţa de a da mai multe lovituri de forehand pe retur – când începe să facă asta, restul jocului său suferă puţin.

Ştiam şi că Wheaton poate să se piardă. La Wimbledon, conducea cu două seturi şi nu a putut câştiga două puncte de meci când a avut ocazia.

Jucătorul reprezentativ pentru America?

Aceasta este imaginea pe care o aveam despre tenisul său, cel puţin despre loviturile sale şi tendinţele de joc. Dar eu mă gândeam cu adevărat la cealaltă latură a jocului său, partea mentală sau emoţională. Wheaton este un jucător impulsiv, efervescent şi belicos. în plus, în acea perioadă a carierei sale, se înfăşură în steag (la

propriu), purtând o banderolă cu roşu, alb şi albastru sau un tricou cu stele şi dungi.

Acest lucru mă irita pentru că încerca în mod evident să-şi facă o imagine *de jucătorul* american, ca şi cum ar fi reprezentat tenisul american. Am jucat pentru Statele Unite la Jocurile Olimpice şi am obţinut o medalie de bronz. Am fost invitat de mai multe ori să fiu un membru al echipei Cupei Davis şi am fost încântat să-mi reprezint ţara. Nu mă consideram *jucătorul* american şi nici tinerii foarte buni precum Chang, Sampras, Agassi sau Courier nu făceau asta. Purtarea steagului de către Wheaton părea un matrapazlâc. Era o prostie.

De asemenea, nu am uitat meciul greu pe care l-am jucat împreună la Wimbledon. Ştiam că Wheaton nu se lasă bătut când rămâne în urmă. A luptat până la final. Cu atât de mulţi bani pe masă, voiam să fiu pregătit pentru orice. După cum am văzut mai târziu, meciul m-a solicitat fizic, mental şi emoţional până la epuizare.

John McEnroe şi Jimmy Connors erau dispuşi şi capabili să transforme un meci de tenis într-o casă de nebuni unde ei orchestrau haosul. Lendl putea să te stranguleze în propriul său fel încet şi puternic. Dar „totuşi, ce am învăţat trecând prin acele probe avea să mă ajute mult în cel mai dificil şi productiv meci al vieţii mele.

Peste 14 000 de fani s-au înghesuit în Olympiahalle din München şi erau în mod evident entuziasmaţi de meciul care urma să înceapă. Puteam să-i aud din vestiar. Voiau să vadă tenis serios. Aproape că au avut parte de un meci de

box serios. Dar mai este până acolo.

Cu o oră înainte de meci, încercam să rămân calm jucându-mă cu Zach în zone de recreere a jucătorilor. Era acolo un joc mecanic şi ne prosteam la el doar ca să ne facem de lucru. Trăgeam tare de manetă, iar el râdea când mingea aprindea beculeţele şi declanşa alarmele. La un moment dat, m-am uitat în jos şi el încerca să-mi roadă şireturile. Evident, el nu avea deloc emoţii. Acest lucru m-a ajutat să-mi controlez propriile emoţii.

Timpul nostru împreună s-a terminat prea repede. M-am îndreptat spre vestiar, iar Kim şi Zach s-au dus la locurile lor în Olympiahalle. Venise timpul să-mi câştig existenţa.

Războiul cu Wheaton

Meciurile cupelor de mare şlem se câştigă cu cele mai bune 3 din 5 seturi (vor să *muncească* pentru banii ăia). Când ne-am îndreptat spre teren, eram mai surescitat decât oricând. Luminile păreau mai luminoase, iar zgomotul mulţimii părea mai ascuţit. Totul părea mai rapid din cauza tensiunii şi a presiunii. în perioada de încălzire de dinaintea meciului, vorbeam cu picioarele mele şi încercam să respir profund, luptând cu emoţiile şi stabilind puţin ritmul. Nu era uşor. Acestea erau nişte circumstanţe în care nu mai jucasem până atunci.

„Bitte Meine Herren, Spielen Sie Tennis” (Domnilor, jucaţi tenis!)

Eu şi Wheaton am început într-un stil tipic, luptând cu toată muniţia pentru puncte de meci. Am câştigat primul set. El l-a câştigat pe al doilea.

Al treilea set poate fi cel mai dificil. A început să trimită serve şi erau fenomenale. Mingea venea cu o viteză atât de mare, încât de două ori era chiar să mă lovească. Nu-i mai tulburasem concentrarea de la primul game al celui de-al doilea set şi nu am reuşit asta nici în al treilea. Se ţine foarte bine, iar eu mă lupt de fiecare dată să nu clachez. Intrăm în tiebreak, care se întinde mult – şase puncte în total. Este serviciul meu, joc un punct-trambulină. Dacă o câştig, pot să sper la punct de set şi un posibil control asupra meciului. Sunt la două puncte distanţă de a conduce cu 2-1 în meci.

Decid să lovesc către forehandul său atunci când am ocazia, amintindu-mi că este vulnerabil în condiţii de stres (şi aici era vorba de presiunea unui milion de dolari). Am o abordare puternică, cu unghi larg către forehandul său. O scoate şi trimite mingea oblic cu un forehand slab. Sunt la fileu şi trimit un voleu spre linia careului de avantaj, dar lovesc mai tare decât trebuie.

Am toată partea laterală a terenului la dispoziţie şi eu trimit afară! Cel puţin, arbitrul de linie spune că este aut. Dau cu racheta în fileu. „Aaaaaaah!” Dar înainte să pot protesta împotriva deciziei, arbitrul de scaun, Stephen Winy ard din Briton, o anulează: „Corecţie. Mingea a fost în

teren. Punct domnul Gilbert”.

Acum se dezlănţuie iadul. Wheaton ţipă ca un posedat la Winyard. Şi chiar avea motiv să devină isteric. Este foarte rău să anulezi decizii când sunt la mustaţă. Şi în special în momente-cheie. A fost lovitura mea în teren? Eu aşa credeam, dar oricum era o decizie grea. Posibilitatea anulării deciziilor nu există pentru a anula deciziile la mustaţă. Este o greşeală evidentă pe care trebuie să o evite. Eram bucuros că a anulat decizia? Foarte bucuros. Cu toate acestea, ştiam ce simte Wheaton. Am fost în locul lui în meciul cu Connors din Chicago, 1985.

Neînţelegeri de familie

Wheaton vedea cecul de un milion de dolari cum îi alunecă printre degete. Se duce de-a valma la scaun şi ţipă că decizia nu poate fi anulată, că era afară, că arbitrul de linie a văzut mai bine, că arbitrul principal distruge meciul! Scoate fum de nervi. Ţopăie isteric în sus şi-n jos. Nu-l condamn.

Dar acesta nu este sfârşitul. Fratele lui Wheaton vine în spatele arbitrului şi începe să strige obscenităţi cât îl ţin bojogii. Ţipă atât de tare, încât îl poate auzi tot stadionul şi aleargă dintr-o parte în alta a terenului. Wheaton s-a pierdut complet şi se comportă ca un idiot. Fratele său sare frenetic. Mulţimea fluieră, bate din picioare şi urlă. Altă casă de nebuni. Dar mai fusesem în această situaţie. Connors şi McEnroe sunt de talie mondială când vine vorba de crearea unei situaţii ca aceasta. Anularea deciziei rămâne valabilă.

Este serviciul lui Wheaton la 6-7. Acesta este pur şi simplu un punct uriaş – dacă îl câştig, sunt într-o situaţie de zile mari, cu două seturi la unu. Sunt total concentrat şi pregătit. Wheaton aruncă şi serveşte. As! Abia disting mingea care trece pe lângă mine. Incredibil. Este ca McEnroe. Cearta se pare că i-a dat energie şi i-a crescut concentrarea, îmbunătăţindu-i astfel jocul. Acum este 7-7 la tiebreak. Alt punct-trambulină. De data aceasta pentru amândoi. Mare, mare, mare. Wheaton se pregăteşte să servească din nou. Bate mingea de două ori şi se uită la mine. Aruncă şi loveşte. Greşeşte. îmi place.

Se uită din nou la mine şi bate mingea de două sau de trei ori. Serveşte din nou rapid. Este altă greşeală. Dublă greşeală? Se îneacă? Poate că nu este totuşi ca McEnroe. Conduc cu 8-7 şi mă pregătesc să servesc. Dau o lovitură care are o viteză de aproximativ 130 de kilometri pe oră. Wheaton încearcă să o lovească puternic şi o trimite în fileu. „Set, domnul Gilbert”. Câştig cu 7-6 (9-7) şi conduc cu două seturi la unu. Dar nu am trecut puntea încă.

La schimbarea terenului, fratele lui Wheaton începe să mă înjure chiar în spatele meu în timp ce stăteam jos. Ţipă fără încetare: „O să te snopesc în bătaie, Gilbert!” Acesta este fratele. Nici măcar nu joacă el în meci, dar cred că spera să primească o parte din bani. Mă plâng lui Winyard că fratele lui deranjează meciul şi ar trebui să i se spună să tacă; să i se spună că a întrecut limita. Arbitrul îmi dă dreptate şi îl atenţionează să se liniştească şi să nu mai intre pe

teren.

Faţa în faţa cu Wheaton

Când trec pe lângă Wheaton intrând înapoi pe teren, îmi adresează nişte cuvinte care nu pot fi reproduse aici. Este nervos că l-am criticat pe fratele său şi mă ameninţă. Răspund şi eu cu propria mea serie de cuvinte care nu se pot reproduce aici. Era ca una dintre acele bătăi în curtea şcolii când fiecare îl insultă pe celălalt. Mulţimea vede că suntem unul la gâtul celuilalt, aşa că începe să facă şi mai mult zgomot, fluierând şi ţipând. Wheaton intră cu umărul în mine. Nasurile aproape că ni sedating şi ţipăm unul în faţa celuilalt. Suntem ca-ntr-o junglă.

Când ajung la locul meu, încă îl aud pe fratele lui urlând. Soţia mea stă lângă el. Sper să nu-i dea cu poşeta în cap. Mulţimea se aude vuind ca la un meci de box, după un knock-out. Se simte miros de sânge în aer. Bruno Rebeuh, alt arbitru, se repede la noi. îl apucă pe Wheaton de braţ şi mă împinge pe mine înapoi. Repetă întruna: „Opriţi-vă! Opriţi-vă! Domnilor, calmaţi-vă!”

Wheaton a declarat mai târziu: „Nu mi-ar fi părut rău dacă Gilbert ar fi dat primul cu pumnul”. Am fost supărat, dar nu aveam de gând să ies dintr-un meci de un milion de dolari cu un şut în fund doar pentru atâta lucru. Încet-încet se restabileşte ordinea şi mulţimea se liniştеşte pentru începerea celui de-al patrulea set, dar nu înainte ca Winyard să ne avertizeze pe amândoi pentru comportament nesportiv.

Mă simţeam bine pentru că îmi învăţasem

bine lecţia. Nu am lăsat confruntarea sau obscenităţile lui Wheaton sau ale fratelui său să mă tulbure în noul set. De fapt, eram atât de calm încât am devenit neatent, atât de eliberat de faptul că am trecut peste acea criză şi că am avantaj în meci, încât am uitat de planul meu de joc.

Am două seturi la unu şi, în loc să rămân la tactica mea obişnuită de a obţine uşor avantajul (tenis constant, nu riscant), încep să devin ambiţios – grăbind anumite lovituri, căutând să dau lovitura câştigătoare prea curând –, puţin prea agresiv. Simţeam că am câştigat meciul, dar este periculos să te culci pe-o ureche când eşti în avantaj, să începi să crezi că meciul e ca şi câştigat. Reţine, când sunt la conducere, devin şi mai alert.

Vreau să fiu şi mai preocupat de puterea de revenire a adversarului. Atunci nu am reuşit să fac asta. Am uitat filosofia mea de bază şi m-am lăsat furat de bucurie.

Şi, dintr-odată, m-am trezit că pierd cu 6-2. Nu mai re turnasem pe un serviciu de-al lui Wheaton de aproape trei seturi.

Intrăm în al cincilea set. Un set de un milion de dolari. Dacă stau şi mă gândesc la banii care sunt în joc, mi-e teamă că n-o să mai pot respira. Dar sunt atât de supărat pe mine însumi că am lăsat-o mai moale în al patrulea set, încât concentrarea mea acum este maximă. Acum stările noastre de spirit s-au schimbat. Era un caz clasic de „urs rănit” (eu) şi „turist fericit” (Wheaton). Voiam să fac să se întâmple ceva

imediat. Probabil se simţea eliberat că lucrurile se echilibraseră pentru el.

înainte de începutul celui de-al cincilea set, am nevoie de mai mult timp ca să mă pregătesc. Vreau să-i opresc avântul. Nu vreau ca el să înceapă puternic în acest set final. Nu se schimbă terenul, aşa că mă duc să-mi iau un prosop. După ce mă şterg, mă îndrept către un copil de mingi şi îi dau prosopul. Recapitulez planul meu de joc.

Ce încerc eu să fac? Ce încerc să-l împiedic pe el să facă?

îmi spun că l-am lăsat să păstreze serviciul prea uşor, ratând prea multe retururi. Vreau să joc mai bine pe retur, să îi tulbur avântul şi să-l forţez să dea lovituri puternice, îmi amintesc că trebuie să lovesc către forehandul său, să încerc să i-l stric şi să sper că va începe să rateze. Decid să trimit totul în direcţia aceea. Dacă este bun pe forehand, pierd. Dar dacă începe să fie nesigur, dacă începe să lovească prea tare, câştig.

Wheaton serveşte la începutul setului cinci. Este puternic, dar nu este atât de puternic ca în seturile anterioare. Eu mă agăţ cu toată puterea ca să rămân în joc, dând când o bombă, când o lovitură uşoară. Stau cât mai departe la preluare, încercând să nu mă agit prea tare când retumez mingea. Wheaton trebuie să dea una sau două lovituri în plus la fiecare punct. Ocazional, mai ratează câte un voleu.

La primul game din setul cinci este egalitate de puncte de mai multe ori. în cele din urmă ajung la break. Conduc în setul cinci cu l-O. Serviciul meu. Strategia mea a reuşit. Trebuie să

muncească mai mult pentru puncte. Nu-i mai fac donaţii. Schimbăm jumătăţile de teren.

Din nou, mă concentrez din greu pe planul meu de joc. Am obţinut în cele din urmă un break. Acum vreau să-l prestez – fără lovituri gratuite, fără cedări – să-l fac să muncească din greu pentru fiecare punct. Mă ridic şi mă îndrept spre teren pentru a servi.

încep să lovesc cât mai mult posibil spre forehandul său. Continui să trimit cât mai sec mingea, fără niciun efect, iar el are probleme. Eu mă ţin pe poziţie, la fel şi Wheaton. Conduc cu 3-2. Avansând în setul final, Wheaton ştie că trebuie să facă ceva. Altfel, o să-l târâi aşa până la sfârsit.

Şi în timp ce încearcă să facă ceva, începe să trimită prea puternic câteva mingi şi face greşeli pe forehand.

Şi, exact aşa cum mă aşteptam, începe să greşească şi la alte lovituri. Nu mai ajung la break cu el, dar, şi mai important, nici nu pierd. Păstrez punctele din serviciu până când este 5-4 avantaj pentru meci şi cel puţin un milion de dolari ca premiu.

Vreau să îţi spun că am fost atât de concentrat pe acel punct de meci, încât nu am simţit teamă sau emoţii. As *vrea* să îţi spun asta, doar că ar fi o minciună. Aveam emoţii foarte mari. Mă uitam peste fileu la Wheaton şi vedeam un om care era pregătit să lupte pe viaţă şi pe moarte. Ţopăia necontenit de pe un picior pe altul. Nu părea că va da înapoi din cauza oboselii.

Mi-am amintit strategia mea de bază. Trebuie doar să trimit serva în teren şi să încerc să o dau

către forehandul său. Am bătut mingea de două ori. M-am uitat încă o dată peste fileu şi am tras aer în piept. Apoi o aruncare frumoasă şi o mişcare minunată. Poc! Serviciul meu ajunge în fileu cam la o jumătate de metru. Wheaton este acum foarte entuziasmat. Ţopăie pe teren în sus şi în jos, în faţă şi în spate. A simţit că sunt în pericol.

Al doilea serviciu. în cazul în care câştig acest punct, primesc garantat un cec de un milion de dolari! Din nou, bat mingea de două ori. Mă uit peste fileu şi arunc mingea în aer. Nu am aruncat-o extraordinar. Nu am servit extraordinar. Dar trece de fileu şi gravitaţia îşi face treaba. Şi ajunge la forehandul său. Wheaton pare pregătit, dar ratează. Loveşte târziu şi prea tare. O loveşte prea lung. în toată viaţa mea nu am fost mai fericit să văd o minge ieşind din teren. A ratat. L-am învins (şi pe el, şi pe fratele său) în setul al cincilea cu 6-4.

Meciul a început la 20.30 sâmbătă seara, în data de 15 decembrie. Acum era 00.47, duminică dimineaţa – peste patru ore din cel mai intens tenis pe care l-am jucat vreodată. Tocmai câştigasem un milion de dolari (minus o amendă de 5 000 de dolari pe care eu şi Wheaton a trebuit să o plătim pentru altercaţie).

Am dat mâna. Oarecum. Era prea obosit ca să fie nervos. Eu voiam doar să plec de acolo. Am dat câteva interviuri, m-am liniştit, mi-au făcut un masaj pentru a-mi relaxa picioarele şi am făcut un duş. Am ajuns la hotel la 4.30 dimineaţa. în mai puţin de zece ore, aveam programată finala

împotriva prietenului meu Pete Sampras. După cum s-a dovedit, eram secat.

A fost bine. Am jucat patru ore de tenis incredibil de dificil împotriva unui adversar foarte puternic. Am dormit cinci ore şi am început să mă pregătesc pentru finală. Chiar dacă îl învinsesem pe Pete în ultimele noastre două meciuri, de data asta m-a bătut măr în seturi consecutive. Am luptat cu toate puterile mele. Doar că nu mai erau prea multe puteri după lupta cu Wheaton, iar Pete a jucat un supertenis.

M-am uitat la Kim în timpul decernării premiilor.

Avea ochii în lacrimi. Am trăit douăsprezece ore cum nu am mai trăit vreodată. Intensitatea a fost aproape copleşitoare. I-am zâmbit şi ea mi-a făcut cu mâna. Zack stătea în poala ei şi rodea o minge de tenis. Apoi l-am felicitat pe Pete şi am primit cecul de un milion de dolari.

Drumul lung şi anevoios în timpul zborului înapoi spre Statele Unite de după turneul çLin München, m-am gândit la alt zbor şi la alt turneu petrecut cu opt ani mai devreme. Eram în avion după ce câştigasem primul turneu de profesionişti. Eram profesionist de şase luni şi, din senin, am câştigat un mic eveniment din Taipei. L-am învins pe un jucător cu numele Craig Wittus. Toată lumea a fost surprinsă, în special eu. Şi, pentru a fi şi mai frumos, m-au plătit numerar; fără cecuri, fără ordine de plată, fără transferuri bancare. Cincisprezece mii de dolari numerar!

îmi aduc aminte drumul înapoi din Taipei în urma acelei prime victorii. Rachetele mele de

tenis erau în compartimentul pentru bagaje, iar în geanta pentru echipament din poala mea se aflau 15 000 de dolari.

Poate că sună ciudat, dar m-am simţit mai bine atunci decât după ce am primit milionul de dolari în München.

Nimeni, absolut nimeni nu a crezut că am vreo şansă în turneu. Nu stăpâneam loviturile necesare. Nu aveam competenţa naturală. „Nu te mai amăgi, Brad! Caută-ţi o meserie adevărată”. Ştiam că zilele mele erau numărate dacă nu obţineam rezultate foarte curând.

Prin urmare, zborul din Taipei a fost special. Nu voi uita niciodată sentimentul pe care l-am trăit în drum spre California, având acea geantă cu bani, în timp ce stăteam în întuneric cu o cutie de bere şi priveam în jos la Oceanul Pacific. Mi-am dat seama că exista posibilitatea ca ei să se înşele. Era posibil să reuşesc în turnee. Era posibil ca acest jucător de club, acest tip cu lovituri „urâte” să aibă o viaţă în faţă ca jucător profesionist de tenis. Chiar înainte de a adormi, îmi aduc aminte că gândeam: „Sper ca acesta să nu fie doar un vis”. Nu a fost.

17

Tot timpul serios ca în turnee

Cum să devină parte din jocul tău

Pe vremea când eram un copil şi abia începusem să joc tenis, îmi plăceau foarte mult

meciurile. Dacă nu puteam să joc într-un meci, tata era tot timpul dispus să repete cu mine şi să mă ajute să lucrez la loviturile mele. Dacă nu avea cum, atunci sora mea Dana (care mai târziu a jucat în turneele feminine) sau fratele meu Barry (care juca şi el la profesionişti) jucau cu mine. îmi plăcea atât de mult încât, dacă nu-mi găseam partener, mă duceam să joc la perete şi mă prefăceam că joc un meci. Am petrecut mii de ore în Piedmont, California, cu o rachetă, o minge de tenis şi un perete.

Treptat, mi-am format competenţele de tenisman şi am început să intru în turneele ocazionale din San Francisco. Din când în când, se mai ivea câte un eveniment în Bay Area, iar eu începeam să mă antrenez mai mult şi să acord mai multă atenţie, asigurându-mă că echipamentul este pregătit şi că mă odihneam cu o noapte înainte. Mama mea se asigura că mănânc bine. Când eram în turneu, eram mult mai atent la ce făceam înainte şi în timpul meciurilor. Sunt sigur că si tu faci la fel.

în acele zile de început, jucam treizeci, patruzeci de meciuri „de distracţie” (şi loveam la perete ore întregi) în fiecare turneu la care participam. De-a lungul anilor, acest raport s-a schimbat încetul cu încetul. într-o zi m-am trezit şi mi-am dat seama (ca profesionist) că nu mai joc deloc meciuri „de distracţie”. Am realizat că fiecare meci pe care îl jucam era un meci de turneu. Nu aveam un set de reguli pe care să le folosesc pentru meciurile „de distracţie” sau de socializare şi un alt set pentru pregătirea

turneelor. Trebuia să fiu mereu serios ca în turnee. Trebuia să fiu atent tot timpul, pentru că era vorba de foarte mulţi bani.

Vreau să spun următorul lucru: multe dintre ideile şi sfaturile pe care le ofer în această carte necesită efort pentru a fi interiorizate şi aplicate. Dar, dacă vrei cu adevărat să-ţi îmbunătăţeşti jocul, asimilarea corectă a acestor idei va da rezultate extraordinare: vei câştiga mai des. Şi te vei distra foarte mult integrând dimensiunea mentală în jocul tău.

Dorinţă, dedicare, sârguinţă

Abordează aceste sfaturi aşa cum abordezi un turneu. Dedică-te sarcinii şi depune un efort susţinut pentru a fi un jucător mai inteligent şi mai conştient de ce se întâmplă în joc. Lucrează la asta. Majoritatea lucrurilor despre care vorbesc în *Câştigă urât* implică vigilenţă mentală: recunoaşterea ocaziilor, analizarea opţiunilor, capacitatea de a profita de ocazii şi de a face cea mai bună alegere. Recunoaşte, analizează, profită.

Poate vei compara abordarea mea cu cea din cartea lui Tim Gallwey, *The Inner Game of Tennis.* El se concentrează pe emisfera dreaptă a creierului sau pe procesele intuitive. Eu mă concentrez pe emisfera stângă. Emisfera stângă este administratorul care verifică datele şi stabileşte priorităţile. Pentru felul în care abordez eu jocul, acestea sunt esenţiale pentru victorie.

Managementul mental în completarea dimensiunii fizice a jocului de tenis, există o dimensiune mentală a jocului, care poate avea un

impact răsunător asupra rezultatului jocului. Dar trebuie să fii capabil să recunoşti ocaziile şi să profiţi de ele, pentru a şti ce se întâmplă înainte şi în timpul meciului. Vei câştiga dacă vei juca un tenis condus de emisfera cerebrală stângă.

Trebuie să înţelegi că a juca tenis nu înseamnă *doar* să-ţi foloseşti emisfera stângă sau emisfera dreaptă. Foloseşte ambele emisfere, într-o combinaţie incredibilă de răspunsuri mentale şi fizice spontane şi creative, plus o abordare rece şi analitică care implică observaţie şi calcul.

Obţijierea acestor noi deprinderi mentale şi încorporarea lor în jocul tău necesită la fel de mult efort ca dezvoltarea de noi competenţe fizice în tenis. Trebuie să vrei să faci acest lucru sau nu va veni de la sine. Trebuie să ai aceeaşi abordare ca înaintea turneelor – sârguinţă, dorinţă, dedicare.

Avantaj din timp

Când te pregăteşti pentru un meci, asigură-te că eşti pregătit atât mental, cât şi fizic. Este o ocazie care aşteaptă să fie fructificată, aşa că profită de acest avantaj din timp. De obicei, această oportunitate este ignorată, irosită. Dar, pentru jucătorul inteligent, ea există şi te aşteaptă să profiţi de ea.

1. Pregătirea mentală de dinaintea meciului: gândeşte-te la adversarul tău şi dezvoltă-ţi planul de joc înainte de a ajunge pe teren.

2. Echipamentul necesar: *echipamentul* tău îţi poate aduce victoria. De asemenea, îţi poate aduce înfrângerea. De obicei îmi dau seama de determinarea unui jucător de club de a câştiga în

funcţie de ce are în geantă.

3. Fă Stretching pentru a reuşi: încălzeşte-ţi muşchii, apoi fă exerciţii de stretching pentru performanţe mai bune şi risc mai mic de accidentare.

4. Obţine un avans din vreme: începe meciul în mod inteligent, cu scopul de a câştiga un avantaj rapid şi de a domina cât mai devreme.

Joaca inteligent întotdeauna să crezi că poţi câştiga. Trebuie doar să găseşti calea.

1. Cheia victoriei: în timpul meciul, strânge informaţii despre felul în care câştigi şi pierzi puncte, întreabă-te „Cine face, ce face şi cui face?”

2. Distruge planul de joc al adversarului tău: trebuie să ştii ce ai de făcut atunci când adversarul tău câştigă puncte atacându-te în diverse moduri.

3. Punctele de avantaj ascunse: recunoaşte momentele dinamice trecute cu vederea în meci şi exploatează-le. Dar, în principal, fii conştient de ele atunci când apar.

4. Prima pauză din joc: atunci când o anumită lovitură dă rateuri, acceptă acest lucru şi străduieşte-te să remediezi situaţia înainte de a fi prea târziu.

5. învaţă de la legende: urmăreşte jucătorii de top şi aplică tacticile care funcţionează pentru ei la propriul tău joc.

Jocurile minţii şi strategia

Fii atent la dinamica *personală* a meciului şi identifică tot ce face celălalt jucător pentru a-ţi

afecta jocul – strategia, tempoul sau orice altceva ce îţi poate distruge concentrarea şi îţi poate abate mintea de la scopul tău principal. Protejează-te.

Cele mai comune greşeli pe care majoritatea amatorilor le fac sunt acestea:

1. Nu se gândesc la ceea ce fac.
2. Fac lucrurile prea repede.

Rezultatul este tenisul de tip aerobic, cu jucători care aleargă după minge, preocupaţi doar de scor şi de nimic altceva. Nu este nimic în neregulă cu asta – la urma urmelor, este sănătos –, dar, dacă vrei să câştigi, atunci asimilarea sfaturilor din această carte merită tot efortul.

Regulile de aur ale lui Gilbert

1. Trebuie sa ai un plan

Un jucător care are un plan este un jucător care gândeşte. Chiar şi un plan greşit este mai bun decât niciun plan. Un plan greşit va fi identificat şi schimbat de către un jucător care gândeşte. Rezultatul va fi un plan mai bun. Planurile mai bune câştigă meciurile.

Acest lucru se aplică tuturor aspectelor jocului tău de tenis. Trebuie să ai un plan pentru pregătirea mentală, pentru stretching, pentru încălzire şi pentru începutul meciului. Trebuie să ai un plan în timpul meciului şi o rutină pentru evaluarea eficacităţii tale în timpul competiţiilor. Trebuie să ştii ce faci pe teren.

2. Nu te grăbi

Trebuie să ştii care este cel mai bun ritm sau tempo al meciului pentru tine şi să îl respecţi. Nu te lăsa grăbit de ritmul punctelor jucate. Gândeşte, deliberează, observă şi analizează – încorporează gândirea analitică în jocul tău de tenis. Nu poţi să controlezi ritmul atunci când joci tenis de tip aerobic.

Urmează aceste reguli şi ia în calcul celelalte idei pe care ţi le-am sugerat şi nu numai că vei câştiga mai des, ci te vei şi distra încercând să-ţi dai seama cum să faci asta. Adversarul tău va începe să spună: „Hei, loviturile tale nu s-au schimbat. Cum se face că mă învingi mai des?” Zâmbeşte şi răspunde: „Cred că este ziua mea norocoasă”.

Drumul către locul întâi

Nota coautorului: S-au întâmplat multe lucruri de când i-am expus prima oară lui Brad Gilbert ideea unei cărţi numite Câştigă urât: Războiul mental în tenis. Printre altele, a devenit una dintre cele mai bine vândute cărţi de tenis a anilor 1990, primind aprecierea criticii în Los Angeles Times, Tennis Week, Indianapolis News, Inside Tennis, Atlanta Journal, Los Angeles Daily News, Tennis, San Francisco Examiner şi alte publicaţii.

Mary Carillo, John McEnroe, Barry MacKay, Fred Stolle, Cliff Drysdale şi alţi comentatori de

tenis au început să menţioneze noua noastră carte în comentariile lor din transmisiunile televizate: „Zici că aste e o pagină din cartea Câştigă urât’7

Antrenorii de la liceele şi facultăţile din ţară au făcut din cartea Câştigă urât o lectură obligatorie pentru mulţi dintre jucătorii lor. De fapt, antrenorii principali de la Texas A & M, Universitatea din Washington, Stanford, Universitatea Berkeley din California, Universitatea din Florida şi alte instituţii le-au împărftt tuturor membrilor echipei exemplare din cartea Câştigă urât pentru a o studia aprofundat. Antrenorul deceniului de la divizia I a Asociaţiei Naţionale a Facultăţilor de Sport[38], Dick Gould a spus despre cartea Câştigă urât că este „superbă”!

Chiar şi Michael Chang a fost văzut cumpărând un exemplar din Câştigă urât. Este publicată în serie în Japonia de publicaţia de tenis numărul unu, Tennis Classic, şi va fi tipărită curând şi în Europa. Hei, chiar şi lui Tony Bennett îi place.

Dar, pe parcurs, s-a întâmplat un alt lucru care a atras şi mai tare atenţia asupra cărţii decât toate cele de mai sus, şi anume faptul că Andre Agassi i-a cerut lui Brad Gilbert sâ-i devină antrenor. în douăsprezece luni şi jumătate, Agassi a ajuns de pe poziţia treizeci şi doi în lume pe locul unu, câştigând două titluri de mare şlem, inclusiv US Open.

Dintr-odată, publicaţii generaliste, precum

38 N.C.A.A. - National Collegiate Athletic Association, (n.t.)

The New Yorker, Esquire, New York Times, Men's Journal şi Newsweek menţionau cartea Câştigă urât în articole despre ridicarea meteorică a lui Andre Agassi până în vârful clasamentului şi rolul pe care l-a jucat Brad Gilbert în această privinţă. Recent, Brad a fost ales antrenorul anului de Registrul de Tenis al Statelor Unite.

în interviuri separate, i-am cerut fiecăruia să-l evalueze pe celălalt, precum şi să reflecteze şi să comenteze ceea ce este privită drept cea mai neobişnuită relaţie de tenis din istoria jocului.

Urmează părerile celui mai bun antrenor şi ale celui mai bun jucător despre înfrângeri, victorii şi cum au ajuns numărul unu.

„Hai, Andre. Stai, mijloc! Stai, mijloc!" îl privesc pe Michael Chang cum bate mingea în timpul meciului său foarte important în semifinală din Sybase Open '96 şi ştiu ce urmează să se întâmple. Steve Jamison, coautorul meu, se apleacă şi îmi aruncă o privire. „Stai, mijloc, ce?" mă întreabă el.

Poc! Chang descarcă un as pe mijloc şi preia conducerea cu 4-2 în setul trei al unui meci pe care trebuia să-l piardă în două. Jamison dă din cap în timp ce mulţimea vuieşte. Andre este foc şi pară. „Mijloc! Mijloc!" Mă gândesc: „Avem o problemă mare. Nu-l laşi pe Chang înapoi într-un meci ca acesta pentru că vei pierde".

Antrenament versus joc

Am învăţat un lucru de când am devenit antrenorul lui Andre, şi anume că este mult mai greu să joci decât să antrenezi. Stând pe margine,

este foarte uşor să-ţi dai seama de joc şi de ce se întâmplă; cine face, ce face, şi cui îi face. Este cu totul altceva să fii în ring şi să te lupţi pe viaţă şi pe moarte. Este uşor să fii distras şi Andre s-a lăsat distras; de mulţime, de greşeli, posibil şi de nerăbdare, de Chang. Chiar şi banderola a început să-l deranjeze.

Stând în confortabila lojă a unui prieten, puteam să-mi dau seama că Michael provoacă daune grave servindu-i lui Andre pe centru şi o făcea în aproape fiecare punct important al jocului. Motivul? Chang este scund, poate 1,74 metri şi este mai greu pentru el să lovească un serviciu lateral, pentru că fileul este mai înalt la margini. Este vorba pur şi simplu de fizică sau de geometrie.

Oricare ar fi motivul, este mai uşor pentru el să provoace daune servind pe mijloc atât în careul de egalitate, cât şi în careul de avantaj. Un jucător ca Sampras nu are această problemă, pentru că este mai înalt şi are braţele lungi.

Pete are 1,82, dar serveşte ca şi cum ar avea 2,13 metri şi îi place să lovească în lateral. *Şi* poate face acest lucru sub presiune.

Chiar şi cu noua rachetă mai lungă a lui Chang, are mai multe probleme când se duce în lateral, în special când este sub presiune. Aşa că aduna multe puncte, puncte mari, lovind puternic pe mijloc. O dată, a servit pe mijloc de nouă ori consecutiv; cinci pentru aşi sau retururi slabe. Din nou şi din nou. Când este în avantaj într-un joc, s-ar putea să trimită şi pe laterale, dar altfel nu. Pe mijloc.

Ca miza, poziţia numărul unu în lume

Meciul de sâmbăta aceasta de lângă San Francisco este important pentru că, dacă Andre câştigă, intră în finală duminică împotriva lui Pete Sampras. Câştigătorul *acelui* meci va ajunge apoi numărul unu în lume. Ar fi pentru prima dată în istoria tenisului când doi jucători, dintre care niciunul nu este pe locul întâi, se luptă pentru primul loc. (*Nota editorului: Thomas Muster a fost pe locul întâi în februarie 1996pentru scurt timp, dar pierzând în prima rundă a unui turneu din altă parte, urma să-şi piardă poziţia în clasament Câştigătorul confruntării finale Agassi-Sampras din acea sâmbătă seară va ajunge jucătorul numărul unu în lume.)*

O victorie aici ar fi un început foarte frumos pentru anul 1996; o mare reintrare în formă a lui Andre, care a făcut întindere la un muşchi la piept în timpul Cupei Davis şi nu a mai jucat trei luni, până la Australian Open 1996. Acolo, Chang l-a învins în seturi consecutive.

Un început promiţător

Seara a început bine pentru Andre. Lovea puternic, foarte concentrat şi metodic, şi a câştigat primul set cu 6-2. Fără probleme. Al doilea set a fost şi mai bun, pentru că Chang a început să facă nişte greşeli grave fără ca măcar să fie presat, doar încercând să întoarcă jocul. Să-l vezi pe Chang donând puncte este ca şi cum ai vedea zăpadă în Las Vegas. Nu se întâmplă prea des. Deci Andre este cu un set în faţă şi este 4-2 în

al doilea. Opt puncte distanţă de biletul de intrare în finală. Dar apoi a început.

Nu observ la început, dar are loc o schimbare foarte subtilă în meci. Chang se linişteşte şi nu mai cedează puncte, lucru la care mă aşteptam. Dar, în acelaşi timp,

Andre începe să se grăbească puţin; se grăbeşte să termine punctul prea repede. Ratează primul serviciu şi este nevoit să joace cel de-al doilea serviciu. Este posibil să fi fost puţin cam prea nerăbdător să termine meciul, dar orice ar fi fost, şi-a schimbat stilul de joc. Foarte subtilă, dar clar e vorba de o schimbare.

Acum Andre serveşte la 4-2, şi e cu un set în faţă; un moment decisiv în meci. Eu îl numesc game-ul supertrambulină, pentru că acest game poate să consolideze avantajul lui Andre, aducându-l la doar patru puncte distanţă de victorie. Dacă returnează acest serviciu, l-a încolţit pe Chang. Dacă pierde, Chang revine la serviciu şi poite schimba complet dinamica meciului. Chang are o a doua şansă. Aşa că mă gândesc: „Ţine-te bine, Andre. Reuşeşte cu primul serviciu”.

Nu a fost să fie. Chang intră înapoi în cursă. Hopa.

La serviciu la 3-4, setul al doilea. Dar un break nu este niciodată break până când nu ai câştigat game-ul când eşti la serviciu. Poate că pierderea breakului îl va perturba pe Michael, îl va face să fie prea înverşunat. Poate că nu. Chang nu se concentrează de două ori într-un singur meci. Andre tot încearcă lovitura norocoasă;

grăbit, încercând să termine cu una sau chiar două lovituri mai devreme. înoate chiar trei. Şi continuă în felul acesta, cu Chang servind la 4-4.

Cred că şi Andre este puţin agitat, pentru că mulţimea aclamă revenirea lui Chang. Mulţimea vrea să vadă al treilea set şi nu contează cine eşti, mulţimea se întoarce împotriva ta dacă acest lucru înseamnă că va avea parte de mai mult tenis. Andre îşi aruncă banderola când se uită în sus la uriaşul monitor care afişează scorul şi vede că este strâmb. Acest lucru stârneşte din nou mulţimea şi peste 10.000 de fani încep să ovaţioneze şi mai vehement. Nu arată prea fericit. Cred că trebuie să aibă mai multă răbdare.

Punctul perfect

Ce vreau să spun cu acest lucru este că Andre joacă un punct cu Michael care are între şase şi nouă lovituri. Cu alte cuvinte, împotriva unui Retriver precum Chang, care ajunge la toate loviturile, Andre iese mai bine dacă loveşte mingea nu mai puţin de şase ori şi nu mai mult de nouă ori, deoarece construieşte punctul încercând să obţină un avantaj sau o deschidere.

Mai mult de nouă lovituri şi ajungi într-un război al rezistenţei, iar Michael se descurcă. Mai puţin de şase lovituri şi Andre este probabil forţat să încerce lovitura fenomenală pentru că punctul nu a fost deschis încă. Vorbesc la modul general acum.

Evident, există excepţii, dar, pe parcursul meciului, asta caută Andre împotriva lui Chang: să construiască o deschidere între a şasea şi a noua

lovitură. Andre îl lasă pe Chang să scape încercând să termine punctele mai repede. Este serviciul lui Chang la 5-6, setul al doilea; încă ratează primul serviciu şi îl lasă pe Chang să vadă de multe ori al doilea serviciu, iar al doilea serviciu îi poate permite să preia controlul asupra punctului. Chang face break la zero.

El controlează jocul acum. Meciul este egal, dar doar la scor. Michael este în plin avânt şi rămâne tare pe poziţii ajungând la 4-2 în al treilea set. Acest joc îi scapă printre degete şi îl va durea. în niciun caz Andre nu trebuie să-l lase pe Chang să câştige acest meci.

Dintr-odată, Chang este la doar opt puncte de finală. Dar, chiar dacă Michael este tenace, lasă-mă să-ţi spun un lucru despre Andre Agassi: este rezistent şi statornic, îmi place atitudinea sa mentală în aceste zile. Cu câţiva ani în urmă s-ar fi gândit că pur şi simplu nu este ziua lui norocoasă şi s-ar fi dat la fund. Acum Andre caută o modalitate să preia conducerea şi luptă până la sfârşit. Chiar dacă nu câştigă, se luptă cu tine la cuţite.

Chang a câştigat şase din ultimele sale nouă jocuri şi începe să-l vadă şi pe acesta în şirul de victorii. Dar Andre începe să se liniştească. îmi dau seama că şi-a intrat din nou în ritm şi este concentrat. Se uită înspre noi şi văd în ochii săi că estç calm şi concentrat. De fapt, *focusat* este o descriere mai potrivită.

Andre câştigă 16 din următoarele 21 de puncte şi patru game-uri la rând. A început să lovească mingea cum trebuie şi să dicteze

punctele, aşteptând o ocazie. Şi se opreşte în mijloc; face ajustarea şi începe să anticipeze uriaşele retururi pe serviciu pe mijloc. Este atât de frumos.

Mai frumos decât noaptea următoare, când Pete îşi delimitează propria zonă de acţiune. Primul serviciu din meciul său înregistrează o viteză de 203 kilometri pe oră. Asta înseamnă pentru mine să ieşi din vestiar pregătit să joci. Pete a spus mai târziu că este cel mai bun joc pe care l-a avut cu Andre, iar victoria i-a adus locul întâi la ora 00.01 în data de 19 februarie. Dar rămâneţi pe fază.

Tenis Rock' Roll

Andre era copilul sălbatic al tenisului atunci când a intrat în scenă cu câţiva ani în urmă; aproape ca o vedetă rock sau ceva dc genul, cu părul lung, cercei, aruncând tricouri în mulţime. Un showman minunat.

Aceste lucruri nu contează deloc pentru mine. Ceea ce mi-a atras atenţia era ceva *cu adevărat* nebunesc din punctul meu de vedere. Şi anume, că Andre nu se folosea cum trebuie de talentul său. Toată lumea putea vedea că are capacităţi senzaţionale, dar ce vedeam eu era un jucător care nu profită de acele capacităţi.

Reuşea să scape basma curată pentru că avea un talent atât de mare încât reuşea să câştige meciurile în ciuda sa aproape. De asemenea, a şi pierdut foarte multe meciuri pe care trebuia să le câştige.

Pentru că nu gândea atunci când era pe

teren, nu era niciodată consecvent pe termen lung. Jucătorii pe care trebuia să îi învingă îl învingeau pe el. Pierdea meciurile pe care trebuia să le câştige. Din când în când, atingea accidental perfecţiunea, ca atunci când l-a învins pe Ivanisevic în finala de la Wimbledon din ’92, câştigând astfel primul său şlem.

A ajuns chiar locul trei în lume, dar, când mă uitam cum joacă, aproape că mă durea câteodată din cauza talentului său uriaş cu care era atât de neatent. îl vedeam cum reuşeşte lovituri uluitoare urmate de lovituri uşoare din spatele liniei de fund, ca şi cum ar fi jucat un meci demonstrativ sau ar fi jucat pentru amuzamentul publicului.

Prin urmare, de-a lungul anilor, am urmărit stilul său de joc aşa cum îl urmăream pe al fiecărui jucător din turneu. Ştiam ce face şi aveam o idee clară despre ceea ce *arfi trebuit* să facă dacă îşi dorea să câştige mai des. Dar niciodată nu mi-a trecut prin cap să-i fiu antrenor, lui sau oricui altcuiva.

Cum am devenit antrenorul lui Andre în timpul campionatului Lip ton din 1994, în Key Biscay ne, eu şi Andre luam cina într-un mic restaurant italienesc pe Insula Fisher. De când a câştigat turneul de la Wimbledon, Andre a căzut pe locul treizeci şi doi în lume din mai multe motive, inclusiv accidentarea încheieturii mâinii, care a necesitat o operaţie şi o perioadă de inactivitate. Dar nu încheietura mâinii era adevărata problemă.

Undeva între spaghete şi spumoni, Andre m-a întrebat dacă am vreo idee cum ar putea să-şi

îmbunătăţească jocul. Credeam că face pur şi simplu conversaţie, aşa că am început să-i spun că nu joacă la adevăratul său potenţial, că ar putea avea abordări mai strategice în meciurile sale, că joacă *în afara* terenului, pe călcâie în spatele liniei de serviciu. Obişnuia să stea *în interiorul* liniei de serviciu atunci când dădea lovituri cu pământul şi i-am spus acest lucru. Este cel mai mare jucător din istoria tenisului când vine vorba de lovitul mingii în curba ascendentă, aşa că nu avea niciun sens să stea în spatele liniei de serviciu şi să lase mingea să cadă.

I-am spus, de asemenea, că mi se pare inconsecvent de la meci la meci; câteodată, complet pregătit de joc, alteori părând că nu s-a gândit deloc la joc sau la adversarul său. I-am spus că joacă relaxat împotriva unui jucător până când îşi dă seama că are probleme şi apoi încearcă să iasă din această situaţie trimiţând lovituri câştigătoare măreţe de pe linia de serviciu.

Dar ca să fiu sincer, nu cred că i-am spus lui Andre ceva ce nu ştia sau nu simţea deja. Este inteligent, aşa că ceea ce îi spusesem avea ecou în ceea ce gândea el însuşi. Atât de firesc a decurs totul. El spune: „Hai să lucrăm împreună atunci când se poate. Relaxat, lovim câteva mingi la turneele în care jucăm amândoi şi vorbim la telefon”. Nu cred că a fost rostit vreodată cuvântul „antrenor” şi nu am avut vreun contract.

La început, mi-am păstrat programul meu de joc în turnee şi lăsam lucrurile să progreseze aşa cum am discutat la cină; loveam câteva mingi împreună la turnee şi mai vorbeam la telefon. I-am

spus lui Andre că nu mă aştept să văd rezultate concrete în turnee timp de aproximativ cinci luni din cauza retragerii sale temporare. S-a dovedit mai târziu că am estimat foarte bine. La început, nu s-a întâmplat nimic, iar rezultatele sale la Openurile italian, francez, Wimbledon şi în alte turnee nu au fost prea bune în general.

Apoi, exact la cinci luni după ce am stat de vorbă pe Insula Fisher în timp ce mâneam paste, Andre a mers în Toronto şi a câştigat Canadian Openul din 1994. Următoarea oprire: US Open, unde Andre urma să participe fără prea mari şanse din partea criticii din cauza poziţionării sale inferioare în clasamentul mondial (numărul nouăsprezece în lume).

Magi a încrederii în sine

Credeam cu tărie că Andre poate câştiga totul în New York, pentru că jocul său s-a redresat complet în turneul din Canada. Gândea totul foarte atent când era pe teren şi i-am spus că poate să ia potul cel mare în New York. Probabil a crezut că glumesc, pentru că a spus: „în cazul în care câştig, trebuie să-ţi razi tot părul de pe corp, aşa cum am făcut eu la Wimbledon anul trecut, da?” Presimţeam că urmează să mă rad pe piept în vreo două săptămâni.

Cu toate acestea, Andre a avut o misiune grea pe parcursul desfăşurării turneului. A trebuit să joace cu Wayne Ferreira, Michael Chang, Thomas Muster, Todd Martin, şi, în finală, cu Michael Stich. Andre i-a învins pe toţi.

Niciun jucător din istoria US Openului nu a

câştigat în felul în care a câştigat el: în cel mai greu mod, învingând cinci favoriţi pentru titlu. A fost uluitor pentru mine să văd cum prinde încredere şi viteză, să văd cum se îmbunătăţesc performanţa sa şi concentrarea mentală. Concentrarea sa ajunsese la punctul maxim.

După aceea, a început să îmi spună „încrezătorul”. Mai important chiar, Andre era încrezător.

La două zile după ce a câştigat primul titlu US Open, m-am ţinut de cuvânt, am apărut la televiziunea naţională, iar soţia mea, Kim, a scos lama şi m-a ras pe piept. Eu îmi plătesc pariurile.

Gândire pe termen lung

Dar voiam ca amândoi să gândim dincolo de un turneu sau de un titlu anume. Nu am simţit niciodată că scopul lui Andre este să câştige alt mare şlem, ci să câştige *titluri* de mare şlem. De aceea, singurul lucru pe care i l-am spus când a venit în careul prietenilor după ce l-a învins pe Michael Stich în US Openul din 1994 a fost: „Urmează Australia”. Nike a organizat o petrecere pentru toată lumea în seara aceea la restaurantul II Vagabondo din Manhattan, iar eu am repetat acel mesaj. La cinci luni după această seară, îl învingea pe Pete pentru a câştiga Australian Openul din 1995.

în data de 10 aprilie 1995, Andre a ajuns pe locul întâi şi a rămas acolo timp de treizeci de săptămâni. Pete i-a luat titlul înapoi într-o duminică la turneul din Sybase. Cred că Pete şi Andre se vor lupta pentru locul întâi o vreme.

Andre Agassi despre *Câştigă urât*

Câştigă urât înseamnă pentru mine să poţi să câştigi chiar dacă nu eşti într-o formă de zile mari; atunci când lucrurile nu merg cum vrei tu şi nu trebuie doar să loveşti mingea cu putere. *Acesta* este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învăţat de la Brad – cum să câştigi urât atunci când este nevoie.

Brad Gilbert are darul vorbirii. De fapt, vorbeşte *mereu.* Când l-am întâlnit pentru prima dată în turneu, m-a cam deranjat faptul că vorbeşte atât de mult; spunea tot timpul ceva şi întotdeauna încerca să intre în dicuţie cu cineva. Eu mă întrebam; „Doamne, cum se bagă ăsta în treburile tuturor! Vorbeşte *tot timpul!”* Dar ăsta e Beej. Are o părere despre oricine şi despre orice.

Apoi am jucat în Cupa Davis împreună în Germania, în 1989, şi a început să-l cunosc puţin mai bine. în plus, am cunoscut-o pe soţia sa, Kim, care este o persoană minunată şi mă gândeam „Dacă ea crede despre Brad că este în regulă, poate chiar este”. Am cinat împreună de câteva ori în următoarele câteva luni şi mi-am dat seama că, chiar dacă Beej vorbeşte mult, atunci când vine vorba de sport de obicei ştie despre ce vorbeşte. în special despre tenis.

Deci aşa ne-am cunoscut noi, întâlnindu-ne înainte şi după câteva meciuri din Cupa Davis şi

pentru câteva sesiuni de antrenament, la alte turnee, la o pizza din când în când. Era nişte întâlniri obişnuite, dar, încetul cu încetul, am început să-l cunosc mai bine şi am devenit prieteni. Mă bucur că s-a întâmplat asta.

Apreciez jocul „urât" al lui Brad

Ce a făcut Beej pentru jocul meu de când lucrăm împreună este vizibil şi nimeni altcineva nu ar fi reuşit, pentru că nimeni nu cunoaşte mai bine jocul. Nu am nicio îndoială în privinţa asta. Are o înţelegere uluitoare a întregului peisaj; strategie, tactică, dinamica meciului şi cum să le aplice pentru a învinge jucători precum Pete, Michael Chang, Boris, Courier şi alţii.

Are o adevărată ştiinţă a analizării adversarilor. Brad îi pune sub lupă şi vede foarte clar unde sunt punctele lor slabe şi care cunt punctele lor forte; în special unde apar probleme în jocul lor în timpul presiunii punctelor importante, acolo unde contează.

Prima dată mi-am dat seama de această capacitate a sa când am jucat cu el în turneu. întotdeauna când jucam cu el, era o experienţă foarte solicitantă pentru nervii mei, pentru că nu te lăsa să îţi desfăşori jocul.

Pregătindu-te pentru un meci cu el, nu puteai niciodată să te simţi la fel de confortabil cum te simţeai cu alţi jucători, pentru că ştiai despre Brad că va reuşi cumva să te scoată din ritmul jocului tău, că te va hărţui cumva pe teren. Sfârşeai prin a juca jocul lui, şi nu pe al tău.

Parcă de fiecare dată luai o nouă lecţie de

tenis cu el, pentru că întotdeauna îţi pregătea câte o surpriză. Nu ştiai niciodată când va ataca şi când nu va ataca. Nu ştiai niciodată când va lovi cu putere mingea sau când o va lovi uşor. Singurul lucru pe care *îl ştiai* era că nu te va lăsa niciodată să intri într-un ritm şi să te simţi în largul tău dând loviturile tale preferate.

Când jucam cu el, era foarte frustrant pentru că avea această capacitate uluitoare de a exploata jocul adversarului, de a profita de o slăbiciune până când îl demoraliza. Şi, pe lângă inteligenţa sa extraordinară în tenis, este şi plin de pasiune. Nu renunţă niciodată la un meci.

Şi, dacă erai începător, nu aveai nicio şansă. Pe începători, Brad îi servea la micul dejun. Ştiu asta, pentru că, prima oară când am jucat cu el ca începător, am intrat pe teren gândindu-mă „Ce meci uşor!" şi am ieşit de pe teren gândindu-mă că tocmai avusesem un coşmar. A fost urât. Dacă erai începător, nu aveai cum să îl învingi.

în ianuarie 1994, am avut un declin în clasamente, ajungând de pe poziţia a treia mondială pe poziţia treizeci şi doi. Zilele mele cu Nick Bolletieri rămăseseră de mult în urmă. Am petrecut o scurtă perioadă cu Pancho Segura. M-am gândit apoi că poate ar trebui ca eu şi Brad să avem o mică discuţie.

O formulă de succes în Florida, în timpul campionatului Lipton din martie 1994, l-am întrebat dacă are vreo sugestie pentru jocul meu, ce pot face să mi-l îmbunătăţesc. Vă puteţi da seama că nu a rămas fără cuvinte. A început imediat să-mi spună ce ar trebui să fac pentru a

câştiga mai des. Tot ce a spus era corect. Cuvântul principal a fost „Gândeşte”.

Mi-a spus: „Dacă joci cu Sampras în acelaşi fel în care joci cu Chang, vei pierde. Dacă joci cu Becker în acelaşi fel în care joci cu Courier, vei pierde. Fiecare jucător este diferit. Strategia ta trebuie să fie diferită pentru fiecare dintre ei”. Avea dreptate şi, aplicând această regulă a lui, jocul meu s-a schimbat complet.

Fă-ţi un plan

Brad consideră că, pentru a câştiga consecvent la fiecare nivel, trebuie „să-ţi faci un plan”. Acest lucru înseamnă că, în timpul meciului, trebuie să ai o strategie clară în legătură cu ce vrei să faci şi apoi să munceşti din greu pentru a aplica această strategie contra adversarului tău. Sună foarte simplu, dar cheia succesului este să ai strategia sau planul corecte. Şi, pentru a reuşi acest lucru, trebuie să faci trei lucruri corect. Iată strategia de bază a lui Brad:

1. Trebuie să-ţi cunoşti atuurile şi slăbiciunile.
2. Trebuie să înţelegi atuurile şi slăbiciunile adversarului tău.
3. Petrece puţin timp gândindu-te: „Ce trebuie să fac ca să joc cu atuurile mele împotriva slăbiciunilor adversarului meu?”

Nu făceam acest lucru. Brad nu putea să creadă când îi spuneam că uneori decideam tipul serviciului chiar în timp ce aruncam mingea. Pentru Brad, acest lucru era inacceptabil deoarece el este tipul de jucător care se gândeşte unde va

trimite mingea cu două săptămâni înainte de executarea serviciului.

Elaborarea strategiei

Unul dintre primele lucruri pe care mi le-a spus a fost că trebuie să dau lovitura câştigătoare imediat ce am deschidere pe teren. Consideră că îmi place atât de mult să trimit cu putere lovituri cu pământul, încât chiar şi după ce deschid terenul lovind în lateral pentru a obţine un retur slab, tot mai rămân puţin în spate pentru a mai lovi încă o dată puternic. Brad mi-a spus: „Atunci când ai şansa de a termina punctul, profita de ea. Dă lovitura câştigătoare”.

De asemenea, m-a făcut să mă gândesc la serva mea. în loc să o trimit doar cu efect, am început să o folosesc pentru a marca puncte. în finala US Openului din 1994 împotriva lui Michael Stich, eu şi Brad am discutat despre nevoia de a-mi combina serviciile, astfel încât să nu-l las nicio clipă să se simtă în largul lui, ca să atace şi să domine fileul. A funcţionat. Am câştigat un titlu de mare şlem în seturi consecutive.

Transform ă-ţi slăbiciunile în atuuri

Acum poate că acestea par lucruri de bază, dar este uluitor cât de tare îşi limitează jucătorii talentele fizice, neutilizându-şi talentele mentale. Ştiu că acest lucru era valabil şi în cazul meu. De fapt, pot să spun fără niciun dubiu că mintea mea era punctul meu slab, pentru că nu consideram că este nevoie s-o folosesc. Consideram că trebuie doar să ies pe teren şi să lovesc mai tare decât

celălalt jucător.

Jucătorii ştiau că, şi atunci când jucam bine, dacă puteau rezista destul de mult, probabil ratam singur, îmi place foarte mult că mi-am dovedit mie însumi că pot să-mi transform o slăbiciune într-un punct forte.

Am senzaţia acum că ceilalţi jucători sunt conştienţi că, până şi atunci când nu joc foarte bine, voi fi atât de implicat în joc, încât îşi vor pierde puţin din elan – ca şi cum nu ar merita osteneala.

Simt această diferenţă de când eu şi Beej suntem în aceeaşi echipă. Simt că jucătorii îmi arată această formă de respect. Ştiu că sunt pe teren 100% fizic şi mental până la ultimul punct jucat.

Alt lucru important este că Brad a jucat cu şi i-a învins pe aceiaşi jucători cu care mă lupt şi eu. Ştie din proprie experienţă ce pot şi ce nu pot face cu punctele importante şi se pricepe să elaboreze planuri prin care să-mi adaptez jocul în confruntarea cu aceşti jucători.

Tunul lui Courier

De exemplu, cu Jim Courier ştii de când intri pe teren că forehandul său este un tun. Dar mulţi jucători se tem atât de mult de acest tun, încât încearcă să direcţioneze mingea către reverul său prea devreme. Eu nu mai fac acest lucru acum pentru că am învăţat că, deşi reverul lui Jim Courier este slab, este mult mai vulnerabil dacă trebuie să lovească din mişcare.

Prin urmare, întâi vizez punctul forte al lui

Jim pe forehand, care deschide terenul şi îmi dă ocazia acelui rever în fugă. Acolo are mult mai multe probleme decât dacă se pregăteşte pentru rever. Vei reuşi cumva să deschizi terenul, astfel încât să-l faci să lovească acel rever din mişcare. Este un punct aproape sigur dacă reuşesc să fac asta.

Brad încerca acelaşi lucru ca jucător trimiţând mingea în lateral, în careul de egalitate pe serviciul său. Eu fac acest lucru atât la serviciu, cât şi la primele lovituri cu pământul.

Planul meu de joc este doar puţin diferit faţă de cel pe care îl au toţi ceilalţi jucători împotriva lui Jim, dar prin el mă folosesc de punctul meu forte (loviturile cu pământul) pentru a mă pregăti pentru punctul său slab, care nu este reverul, ci reverul din fugă. Şi motivul pentru care este vulnerabil este gripul său. Mâna lui este atât de mult sub rachetă, încât parcă loveşte cu o bâtă de baseball. Este genul de observaţie pe care Brad adoră să o depisteze şi să o exploateze.

Becker este prea încăpăţânat

Planul meu împotriva lui Boris (Becker) nu prea este un plan din cauza încăpăţânării sale. Boris joacă cu mine foarte direct. Este o persoană foarte încăpăţânată şi, din acest motiv, rămâne la linia de serviciu prea mult şi încearcă să dea lovituri puternice. Acest lucru se mulează perfect pe punctul meu forte, loviturile cu pământul.

Becker este atât de încăpăţânat în legătură cu ce crede el că poate face, încât asta îl împiedică să accepte că nu poate câştiga aşa

împotriva mea. îl împiedică să mai încerce şi altceva. Este foarte surprinzător. într-un fel, Boris îmi atacă punctul meu forte cu punctul său slab. împotriva altor jucători, mai variază loviturile. împotriva mea, este puţin mai întârâtat. Aşteaptă prea mult pentru o minge scurtă şi îmi permite să îi exploatez mişcarea, care nu este la fel de bună ca a lui Courier. Reverul său devine un punct şi mai slab din cauza jocului de picioare prost.

Celălalt avantaj de care mă folosesc este cel din serviciul său. Eu am un retur de serviciu foarte bun, ceea ce este un dezavantaj pentru jocul normal al lui Boris.

Cu toate acestea, este un jucător foarte periculos. în semifinala de la Wimbledon din 1995, aveam un avans de 6-2, 4-1 şi jucam un tenis absolut perfect. De fapt,

Boris a spus mai târziu că jocul meu din primul set a fost de departe cel mai bun tenis pe care a trebuit să-l înfrunte vreodată.

Dar, la Wimbledon, Boris are nouă vieţi, aşa că revenit în forţă în al şaselea game al celui de-al doilea set după un punct nemaipomenit, pe care a reuşit să-l câştige.

Acel punct l-a convins că poate să câştige meciul. în acelaşi timp, eu m-am culcat pe o ureche şi am început să mă gândesc la finala împotriva lui Pete. Boris a câştigat în patru seturi 2-6, 7-6, 6-4, 7-6. Ne-am întâlnit din nou la două luni după, la US Open, cu rezultate mult mai bune pentru mine.

Pete este aproape perfect

Pete (Sampras) este cel mai talentat jucător din turneu. Face totul bine şi pur şi simplu nu are slăbiciuni majore. Totuşi, singurul lucru care nu este la fel de puternic cum sunt celelalte este returul serviciului. îi place să lovească uşor returul şi apoi să-şi construiască punctul. Brad mi-a atras atenţia că acesta este locul în care trebuie să-l lovesc şi încă rapid.

Eu încerc să dau servicii puternice când joc cu Pete pentru a obţine un retur uşor sau un retur mai scurt şi apoi încerc să-l pun imediat la zid. Nu poţi să-l aştepţi să-şi recapete controlul asupra punctului. El se descurcă excelent cu acest joc de tranziţie, trecând din poziţie defensivă în poziţie ofensivă mai bine decât oricine din lume. Crezi că l-ai făcut să se apere şi, dintr-odată, explodează cu o minge şi este în ofensivă.

Prin urmare, pe Pete trebuie să-l faci să plătească pentru fiecare minge scurtă. Brad şi-a făcut un scop din a depista şi cea mai mică deschidere. Acum a reuşit să mă facă şi pe mine să gândesc aşa, încercând să apreciez şi să exploatez oportunităţile.

Desigur, serva lui Pete este ceva mai mult. Chiar dacă o abordezi corespunzător, te poate învinge cu ea. Poţi doar să speri că îi vei ghici corect intenţiile sau că nu este pe val în seara respectivă. Iar dacă ratează cu primul serviciu, trebuie să sar pe al doilea. Brad încearcă să mă convingă că trebuie să-l fac pe Pete să dea o lovitură tăiată în lateral către forehandui meu în

careul de serviciu, când este sub presiune. îi place să lovească şi să vină în spatele mingii cu o lovitură prin apropiere. La fel în careul de avantaj; când se simte presat, Pete are tendinţa să lovească pe mijloc şi să se apropie de fileu.

Celălalt element impresionant din jocul lui Pete este forehandul său din fugă, atât cel de la linia de serviciu, cât şi lovitura prin apropiere. Este o armă formidabilă a sa, dar nu trebuie să o admiri atât de tare încât să nu încerci să o returnezi şi să îl laşi să lovească forehanduri de la linia de serviciu cu reverul. Brad îmi tot spune: „Fă-l pe Pete să se dea jos de pe movila de aruncător. Fă-l să se îndepărteze de acel loc". Aşa că încerc să construiesc punctul astfel încât el să nu lovească mereu din locul său preferat de pe teren, ceea ce înseamnă să-l laşi să se folosească de punctele sale forte.

Eu şi Brad discutăm deseori despre această imixtiune de expunere a punctelor slabe sau a vulnerabilităţilor unui jucător atacându-i punctele forte. Câteodată este un echilibru delicat, dar este cheia deschiderii unui meci. Funcţionează. L-am învins pe Pete în finala campionatelor Lipton, Australian Open şi Canadian Open din 1995. Dar nu funcţionează tot timpul. M-a învins în finala US Openului în acelaşi an.

Cum să-l provoci pe Chang

Dintre toţi jucătorii din top 10 cu care aş juca, îl prefer de departe pe Michael Chang. Asta pentru că am exact stilul potrivit pentru a juca împotriva lui Chang.

Şi prin asta mă refer la faptul că singurul lucru pe care îl face mai bine decât mine pe teren este modul cum se mişcă. Prin urmare, dacă joc bine în ziua respectivă, nu are niciun cuvânt de spus în meci. Pur şi simplu, am mai multe arme decât are el. Este ca şi cum ai pune doi boxeri la categoria grea să se înfrunte, unul având cu 13 kilograme mai puţin decât celălalt. Eu trebuie să câştig.

Ceea ce fac împotriva lui Michael este să-i atac punctul forte, care este viteza sa. De fapt, sunt entuziasmat de viteza sa, pentru că, dacă ajunge la o minge, va trebui să mai ajungă la una. Vreau ca el să ajungă la minge. Mentalitatea mea este „Eu pot să lovesc mingile dintr-o parte în alta mult mai mult decât poate Michael să alerge dintr-o parte în alta". Pe scurt, atuul meu este mai puternic decât cel al lui Michael. Eu trebuie doar să am răbdare. Brad m-a ajutat foarte tare să-mi perfecţionez răbdarea.

Cum mi-am depăşit propriile greşeli în Australian Openul din 1995 împotriva lui Pete în primul set, câştigam foarte uşor pe serviciul său şi am avut trei şanse de break, dar nu am câştigat niciuna. Apoi a urmat serviciul meu la 4-5, iar game-ul şi setul mi-au scăpat brusc printre degete. Pete loveşte bine. Eu fac o greşeală. Dintr-odată, O-30. Apoi 15-40. Apoi fac dublă greşeală şi pierd setul! O dublă greşeală cu care pierd primul set al unui şlem? Era de necrezut.

Crede-mă, eram supărat. Foarte nervos pentru că ar fi trebuit să câştig setul cel puţin de două ori şi, în schimb, l-am pierdut cu o dublă

greşeală. Eram foarte nervos.

Dar iată diferenţa: cu Brad, am reuşit să redirecţionez acea emoţie, acea furie, şi să-i dau o turnură pozitivă, în loc să mă tragă în jos, acea furie mă poate ridica la un alt nivel. Mă simt de parcă tocmai am primit o doză de adrenalină. Ca şi cum aş putea porni un atac ofensiv în forţă.

în confruntarea cu Pete în cel de-al doilea set din finala Australian Openului, pur şi simplu am ieşit pe teren foarte hotărât, alergând după fiecare lovitură, oricât de nefolositoare, punând presiune pe el oriunde se afla în teren. Mă luptam pentru tot şi, dintr-odată, era 6-1, iar eu eram din nou în joc. Nu doar revenisem în competiţie, dar am şi câştigat meciul în patru seturi.

Câştigă urat

Una dintre cele mai importante învăţături pe care le-am deprins de la Brad este cum să rămân în joc când lucrurile nu merg aşa cum vreau eu. El consideră că, cinci la sută din timp, adversarul tău joacă la capacitatea sa maximă şi tu nu vei câştiga; cinci la sută din timp, tu joci la capacitate maximă şi nu poţi pierde. Dar restul de 90 la sută de timp este la dispoziţia celui care munceşte mai mult; există o cale de a câştiga. Trebuie doar să îţi dai seama care este aceasta. Şi pentru a face acest lucru, trebuie să fii optimist. Trebuie să crezi. Fac acest lucru mult mai bine în prezent, mulţumită lui Brad.

Mulţumiri

Brad Gilbert

Soţiei mele, Kim; fiului meu, Zach; fiicei mele, Julie Părinţilor mei, Barry senior şi Elaine Gilbert Fratelui meu, Barry junior, şi surorii mele, Dana Antrenorului meu, Tom Chivington, şi lui Georgie Chivington

Tuturor copiilor de la Tabăra de Tenis Brad Gilbert

Steve Jamison Edstrom:

Tatălui meu, Ev, care este cel mai bun antrenor din lume

Mamei mele, Mary, care este cea mai bună din lume Lui Pat, Krs, Kate şi Kim, surorile mele Familiilor Edstrom, Cronen, McKegney, Brand şi Stark, precum şi familiei noastre Dr. George Sheehan – o alergătoare care ne-a inspirat pe mulţi dintre noi să devenim atleţi.